

# Modulis 3

Informacijos apie e. sveikatą paieška ir efektyvus jos naudojimas



**HEAL**  
E-HEALTH LITERACY



Co-funded by  
the European Union

# Pėdsakas

Šis modulis buvo parengtas įgyvendinant Europos Komisijos Erasmus+ strateginės partnerystės programos finansuojamą projektą „Skaitmeninis sveikatos raštingumas“ (angl. E-HEALTH Literacy (HEAL)), nr. 2021-1-DE02-KA220-ADU-000026661. Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreiškiamas požiūris ar nuomonė yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios įstaigos (EACEA) požiūrį ar nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti laikoma už juos atsakinga.

## **Autoriai:**

Stiftung Digitale Chancen, Vokietija: Dörte Stahl, Nenja Wolbers

Asociacija „Viešieji interneto prieigos taškai“, Lietuva: Monika Arlauskaitė, Laura Grinevičiūtė

IASIS NGO, Šveicarija: Athanasios Loules, Theodora Alexopoulou, Ilias - Michael Rafail

Yinternet.org, Graikija: Leonor Afonso, Thanasis Priftis

Simbioza Genesis, socialno podjetje, Slovėnija: Brigita Dane

**Licencija:** Creative Commons Attribution-ShareAlike  
4.0 International



Parengimo data: 2023 m.

Projekto rezultato numeris: PR2

# Mokymosi rezultatai

Po šių mokymų:

- Susipažinsite su būdais, kaip atlikti išplėstinę su sveikata susijusios informacijos paiešką naudojantis *Google* paslaugomis (*Search* (liet. - *Paieška*), *Scholar* (liet. - *Mokslinčius*), *Lens*);
- Žinosite, kaip atskirti saugią ir patikimą su sveikata susijusią informaciją internete.
- Žinosite, kaip socialiniai tinklai padeda ieškoti ir pasirinkti patikimą su sveikata susijusią informaciją internete.



Co-funded by  
the European Union

1 veikla:

„Ledlaužis“

- Nuotaikos termometras

2 veikla:

Informacijos  
paieška

- Dalyvių atsiliepimai



## 1 paskaita:

Išplėstinė, su sveikata susijusios, informacijos paieška naudojant Google

- Nesvarbu, ar atidarote *Google.com* savo išmaniojo telefono, planšetinio kompiuterio ar kompiuterio interneto naršyklėje, atrodo, kad atidarote tuščią puslapį ir nematote daug informacijos. Tačiau, kiekvieną dieną čia ateina milijardai žmonių su klausimais apie įvairiausius dalykus!
- Nors ir šiandien dirbtinio intelekto pagrindu sukurta programa *Chat GPT* tampa vis labiau naudojama informacijos paieškos platforma *Google Search* išlieka populiariausia pasaulyje.
- Pagal *Google* pateiktą statistiką, 7 % *Google* kasdien atliekamų paieškų yra susijusios su sveikata.
- Ar ir jūs esate vienas iš tų, kurie *Google* ieško informacijos apie jus kamuojančias ligas, dietą, gydytojus, vaistus ir t.t.?
- Ar žinojote, kad yra daugybė labai naudingų patarimų ir gudrybių, kurios gali padėti prasmingai atlikti paiešką ir rasti tai, ko ieškote.
- Susipažinkite, kaip ieškoti su sveikata susijusios informacijos naudojantis *Google Search*, *Scholar* ir *Lens* paslaugomis.

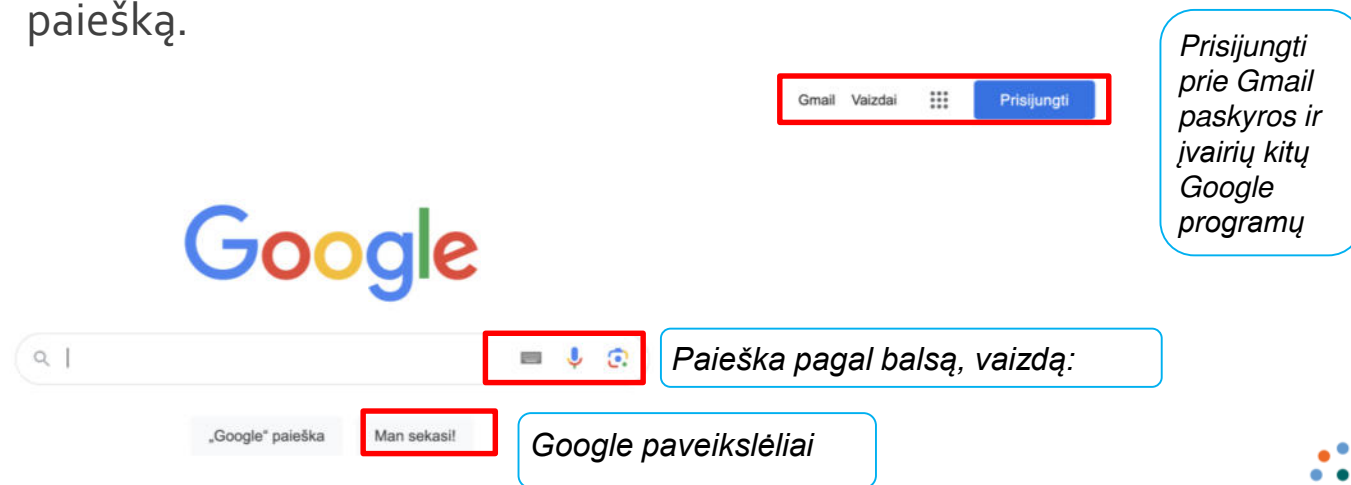


Co-funded by  
the European Union

1 paskaita.

# Bendrieji patarimai, kaip pagerinti paiešką Google paieškos sistemoje

- **Naudokite skirtukus.** Po paieškos juosta yra keletas skirtukų: **Vaizdai**, **Vaizdo įrašai**, **Apsipirkimas**, **Žemėlapiai**, **Naujienos** ir **Daugiau**. Naudodamiesi šiais skirtukais galite lengviau nustatyti, kokią paiešką reikia atlikti.
- **Atkreipkite dėmesį į paieškos raktažodžius.** Naudokite paprastus ir svarbius žodžius.
- **Nereikia** žodžių rašyti taisyklingai, **nereikia** naudoti didžiųjų raidžių.
- **Norėdami naršyti saugiai** paieškos nustatymuose įjunkite saugią paiešką.
- Taip pat ieškokite **balsu** arba pagal **vaizdą**.
- Atminkite, kad daugumoje paieškos rezultatų puslapių yra **Google reklamų**. Skelbimai reiškia, kad svetainių savininkai sumokėjo *Google* už tai, kad jų svetainė būtų rodoma puslapio viršuje.
- **Paieškos nustatymuose** galite pasirinkti kalbą, išvaizdą, atlikti išsamesnę paiešką.



Co-funded by  
the European Union

Daugiau paieškos patarimų : <https://www.youtube.com/watch?v=LQrWW4ovsCA>



1 paskaita.

# Google paieškos komandos

- Paiešką galite patikslinti naudodami *Google* paieškos komandas.
- *Google* paieškos komandos - tai žodžių, simbolių ir komandų deriniai, kurie pagerina teksto paieškos rezultatus *Google* paieškos sistemoje.
- Toliau pateikiamose skaidrėse rasite keletą naudingų komandų su konkrečiais pavyzdžiais ir kaip juos naudoti ieškant su sveikata susijusios informacijos.

"ehealth"site:who.int/



## Pradėkime!



Co-funded by  
the European Union



1 paskaita.

Kaip naudoti  
komandas kaip:  
""; OR; AND;  
Failo tipas; site; -  
; domenas.

Paieškos operatorius	Pavyzdys
<b>" "</b> Tiksli frazė	„kas yra esveikata“ (Ieškokite tikslių žodžių ar frazių, kad susiaurintumėte rezultatus naudokite kabutes.)
<b>AND</b> Riboti rezultatai	Symptomai AND korona virusas (Ieškoti turinio, kuriame yra ir simptomų, ir korona viruso.)
<b>OR</b> Vienas arba kitas pasirinkimas	symptomai OR korona virusas (Ieškokite turinio, kuriame yra informacijos apie simptomus ARBA koroną virusą.)
<b>Failo tipas:</b> pdf, docx, txt, ppt, etc files	E-sveikata filetype:pdf (Rezultatų paieška pagal failo tipą)
<b>site:</b> Paiešką atlikti tik iš numatytos svetainės	E-sveikata site:wikipedia.org (Matomi tik Vikipedijos rezultatai.)
<b>-</b> Neįtraukti sąvokos į paiešką	Vaistai nuo galvos skausmo –ibuprofen (Apsiriboja tik tais rezultatais, kuriems taikomi vaistai galvos skausmui malšinti, o ne terminas ibuprofenas)
<b>de, lt, gr, sl</b> domenas	site: de esveikata Pažvelkite į situaciją ne iš tos vietos, kurioje esate.



Co-funded by  
the European Union

## #1 Pavyzdys. Kaip naudoti kabutes

sveika mityba Be kabučių

Vaizdai Vaizdo įrašai Faktai apie Pigi Straipsniai apie Naujienos

Apie 2 390 000 rezult. (0,32 sek.)

### Remiama



roundooze.eu

<https://www.roundooze.eu> > skrudinti > avinžirniai

### Skrudinti avinžirniai - Baltymu ir skaidulu šaltinis - Be aliti

Avinžirniai juodajame arba pieniškame šokolade, „Vynoteka“, „Orlen“, „Šilas“, „Tau“, „Elima“

"sveika mityba"

Su kabutėmis

Vaizdai

Vaizdo įrašai

Faktai apie

Pigi

Straipsniai apie

Naujienos

Ž

Apie 509 000 rezult. (0,31 sek.)

Sveika mityba – tai tokia mityba, kurioje dominuoja natūralus, šviežias, kuo mažiau termiškai apdorotas maistas, savyje neturintis pridėtinio cukraus, konservantų, sintetinių dažiklių, transriebalų.

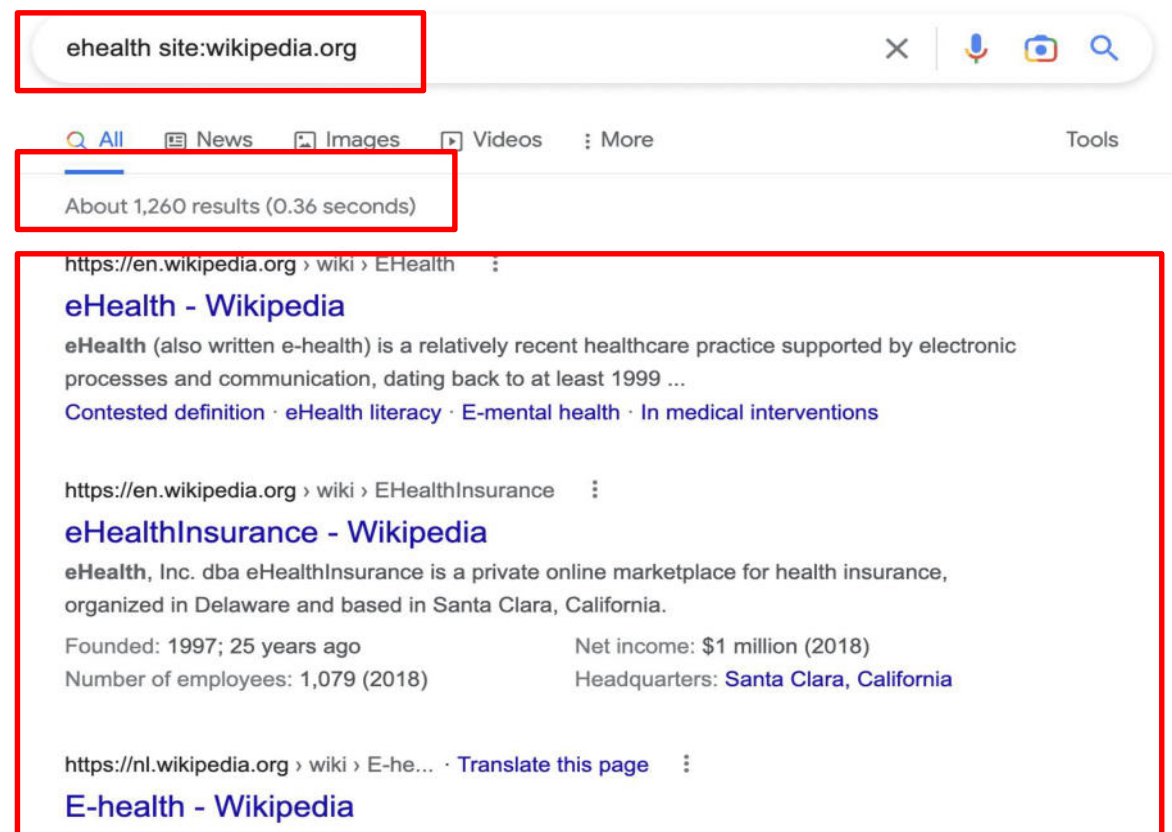
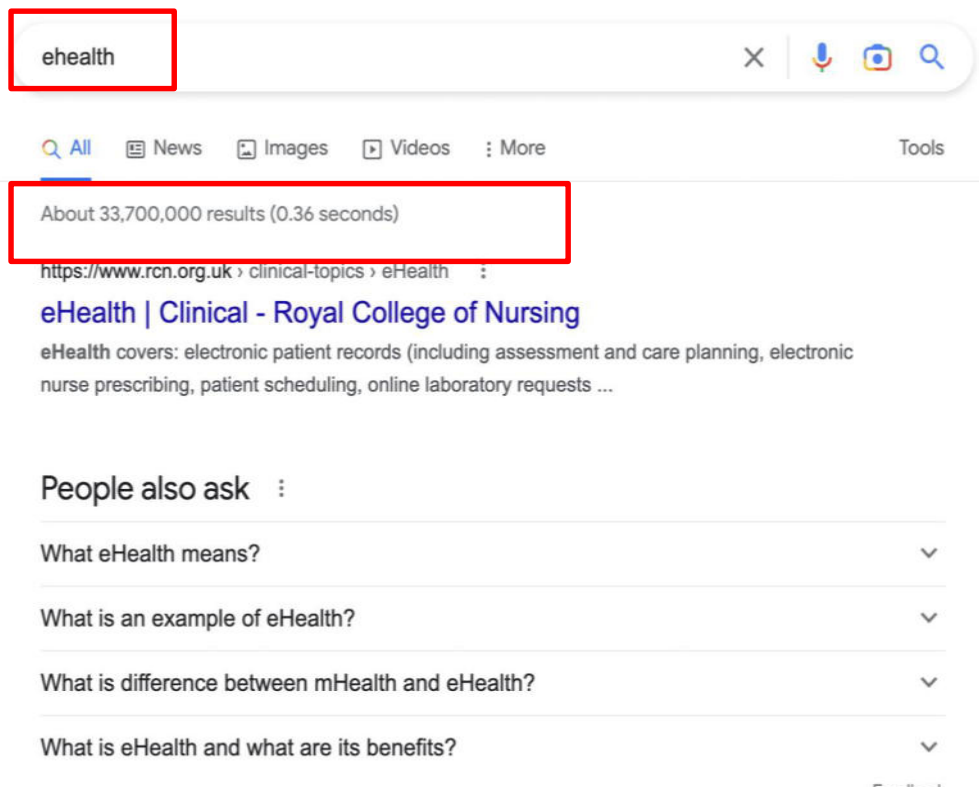
Galite ieškoti **tikslių žodžių ar frazių**, kad susiaurintumėte rezultatus. Viskas, ką jums reikia padaryti, tai uždėti kabutes " " aplink norimus paieškos raktažodžius. Pavyzdžiui, jei ieškosite "sveika mityba", į paieškos rezultatus bus įtraukti tik tie rezultatai, kurie tiksliai atsako į jūsų paieškos žodį, o ne bet koks sveikos mitybos terminas.



Co-funded by  
the European Union

## #2 Pavyzdys. Kaip naudotis komanda site (svetainė)

Jei ieškote informacijos apie konkrečią svetainę, **naudokite komandą site**. Ji apribos rezultatus tik iki rezultatų iš konkrečios svetainės. Pavyzdžiui, norite gauti informacijos apie e. sveikatą iš Vikipedijos. Įveskite raktinį žodį sveikata įterpkite site: kartu su nuoroda į svetainę. Šiuo atveju informacijos bus ieškoma tik nurodytoje interneto svetainėje.



### #3 Pavyzdys. Informacijos paieška kitose šalyse

Kažką nagrinėjate ir norėtumėte sužinoti nuomonę iš šalies, kurioje negyvenate. Pavyzdžiui, gyvenate Lietuvoje ir norėtumėte daugiau sužinoti apie sveikatos priežiūros sistemą Vokietijoje. Vokietijos domenas baigiasi "de". Taigi į paieškos svetainę įrašykite: site:de sveikata ir gausite daug šaltinių iš Vokietijos.

The screenshot shows a Google search interface. The search bar at the top contains the text "site:de sveikata" and is highlighted with a red rectangle. Below the search bar are several filter buttons: "Vaizdai", "Naujienos", "Vaizdo įrašai", "Žemėlapiai", "Knygos", "Skrydžiai", and "Finans". Below the filters, it says "Apie 112 000 rezult. (0,27 sek.)". The first search result is for "eaton.de" with the URL "http://www.eaton.de › sustainability › health-safety" and is highlighted with a red rectangle. The title is "Sveikata ir sauga | Tvarumas | „Eaton“" and the snippet mentions "Darbuotojų sveikatos ir saugos apsauga yra pagrindinis mūsų rūpestis. „Eaton“ tikslas – užtikrinti darbuotojų saugą, sveikatą ir gerovę. Pareiga užtikrinti ...". The second search result is for "aurelijosspa.de" with the URL "https://aurelijosspa.de › collections › sveikata-ir-grozis" and is highlighted with a red rectangle. The title is "Sveikata ir Grožis - AurelijosSPA" and the snippet mentions "Jeigu norite būti gražūs, tai turite būti sveiki. Šioje kolekcijoje "Sveikata ir Grožis" rasite naudingiausių produktus, kurie padės išsaugoti jūsų grožį! 49,90 €". The third search result is for "gyvenu.de" with the URL "https://www.gyvenu.de › straipsniai › zyme › sveikata" and is highlighted with a red rectangle. The title is "sveikata - Gyvenu.de" and the snippet mentions "Puslapiai: 11. Vokietijoje gali brangti sveikatos draudimas ... Ambrozijos augalo išplitimas Vokietijoje kelia pavojų žmonių sveikatai 7."



1 paskaita.

# Teksto paieška naudojant Google Scholar (liet. – Mokslinčius) paieškos sistemą

## Google Scholar

- **Google Scholar** (liet. – **Mokslinčius**) - tai patikimų akademinių šaltinių paieškos sistema.
- **Google Scholar** paieškos sistema ieško informacijos pagal įterptą raktinį žodį.
- Todėl labai svarbu prieš pradedant ieškoti informacijos sudaryti tinkamų raktažodžių sąrašą.



Co-funded by  
the European Union

1 paskaita.

# Tekstinė paieška naudojant Google Scholar

*Galite pasirinkti straipsnių datą*

*Įveskite paieškos raktažodžius*

*Prisijunkite prie Google paskyros*

*Citavimo funkcija*

*Šioje vietoje galite rasti išsaugotus straipsnius*

*Jame parodytas straipsnio formatas*

*Ji rodo vietų, kuriose ji siūlo straipsnį, skaičių*

*Paspaudę Išsaugoti galite išsaugoti straipsnius savo bibliotekoje*

The screenshot shows the Google Scholar interface with the search term "e sveikata europoje". The results list several articles, each with a title, authors, year, and a link to the full text (PDF). Callouts point to various features: "Galite pasirinkti straipsnių datą" points to the left sidebar filters; "Įveskite paieškos raktažodžius" points to the search bar; "Prisijunkite prie Google paskyros" points to the user profile icon; "Citavimo funkcija" points to the citation icon; "Šioje vietoje galite rasti išsaugotus straipsnius" points to the "Mano biblioteka" link; "Jame parodytas straipsnio formatas" points to the "[PDF] mruni.eu" link; "Ji rodo vietų, kuriose ji siūlo straipsnį, skaičių" points to the "Cituoja 11" link; "Paspaudę Išsaugoti galite išsaugoti straipsnius savo bibliotekoje" points to the "Išsaugoti" button.



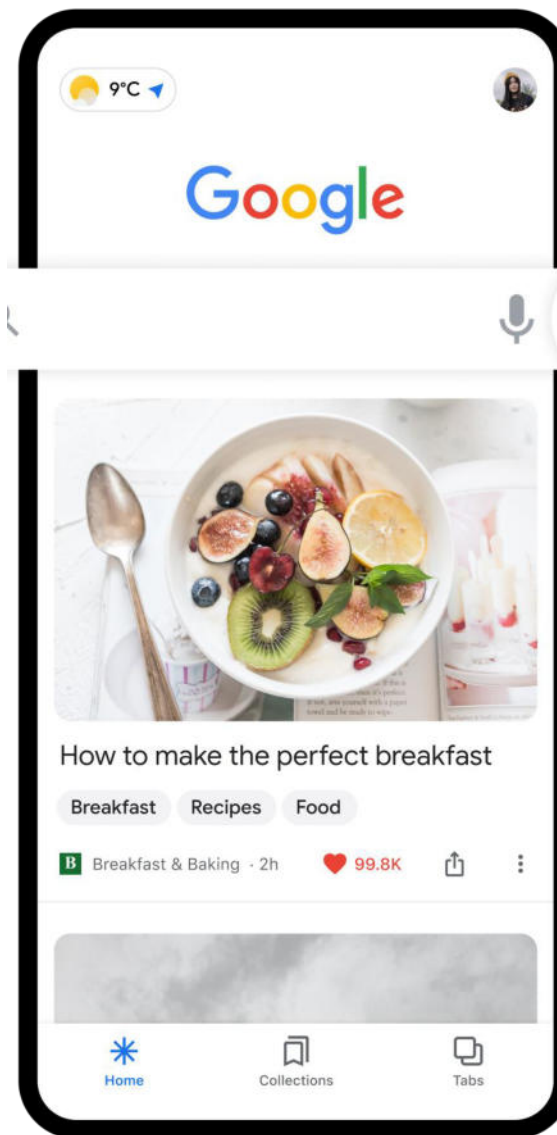
Co-funded by  
the European Union



1 paskaita.

# Google Lens ir kaip ji gali padėti jums tapti labiau skaitmeninės sveikatos raštingais?

- *Google Lens* yra dirbtinio intelekto technologija, kuri naudoja išmaniojo telefono kamerą, kad aptiktų priešais kameros objektyvą esantį objektą ir atliktų tokius veiksmus kaip vertimas, konkretaus objekto paieška, nuskaitymas ir kt.
- Jei norite naudoti *Lens*, **išmaniajame telefone arba planšetiniame kompiuteryje turite turėti *Google* programėlę**. *Google Lens* veikia abiejose operacinėse sistemose: IOS ir Android.
- Abi programėlės į savo išmanųjų telefoną galite **atsisiųsti nemokamai** iš *Google Play* arba *App Store* parduotuvių. Šiandien daugelyje telefonų ši programinė įranga jau yra integruota.
- Susipažinkite **su 3 konkrečiais pavyzdžiais**, kaip *Google Lens* gali būti jums naudinga ieškant informacijos susijusios su sveikata.

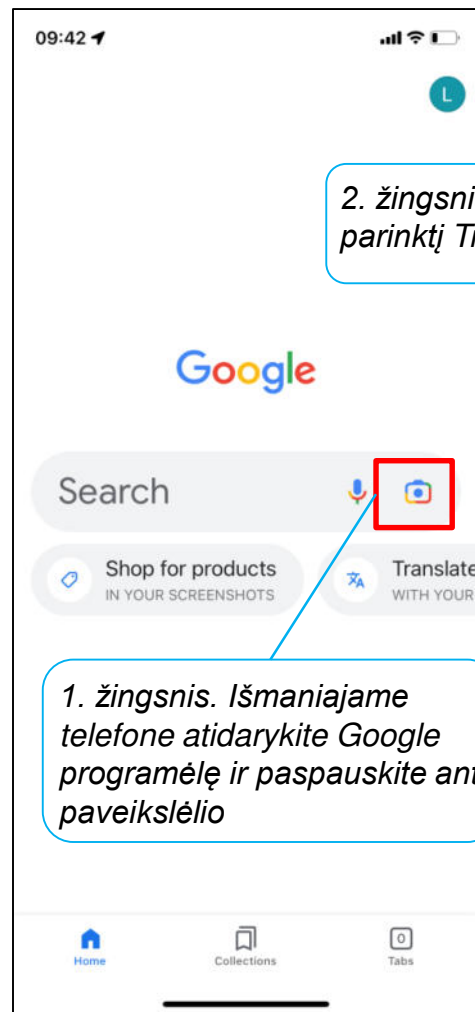


Google Lens piktograma

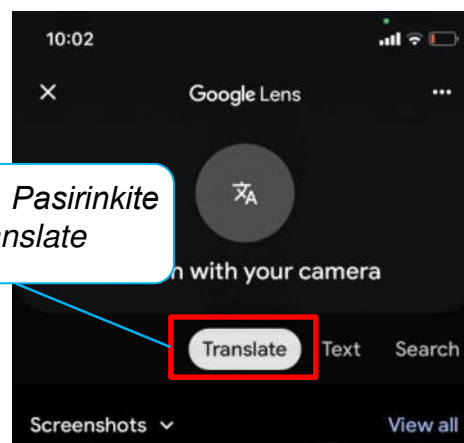


# #1 Pavyzdys. Kopijuokite ir verskite tekstą iš realiame pasaulyje esančio teksto

Ar žinojote, kad *Google Lens* galite naudoti spausdinto ar bet kokio kito teksto, užrašyto ant bet kokio paviršiaus, vertimui iš vienos kalbos į kitą? Pavyzdžiui, turite vaistų aprašymą viena kalba ir norite išversti į kitą kalbą. Žiūrėkite toliau pateikiamas instrukcijas, kaip tai veikia naudojant *Google Lens*:



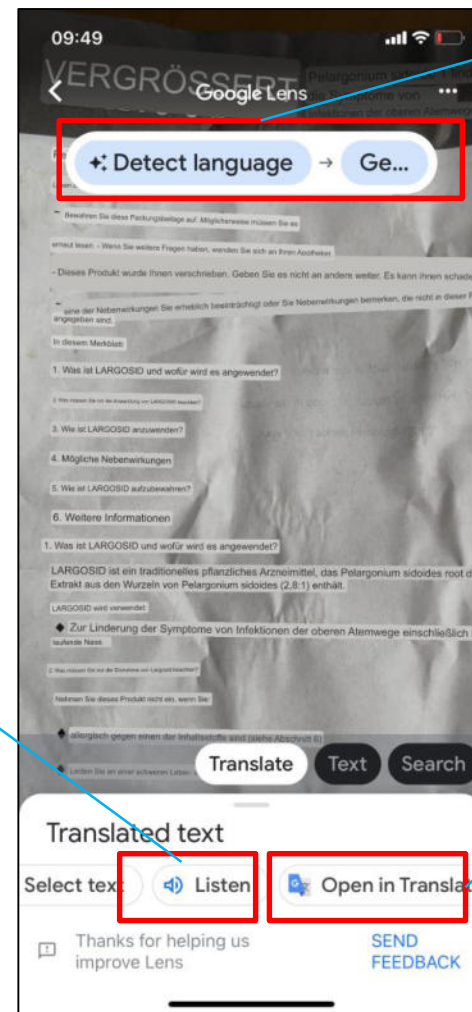
1. žingsnis. Išmaniajame telefone atidarykite Google programėlę ir paspauskite ant paveikslėlio



2. žingsnis. Pasirinkite parinktį Translate

5. žingsnis. Išverstą tekstą galite perskaityti ekrane, bet taip pat galite pasirinkti parinktį Klausytis.

Kai kurios kalbos, pavyzdžiui, lietuvių, slovėnų, dar nepalaikomos ir jų negalima klausytis, tik skaityti.



3. žingsnis. Nustatykite kalbą, į kurią norite išversti tekstą

4. žingsnis. Paimkite tekstą, kurį norite išversti, ir sukurkite paveikslėlį

Jei norite, galite atsidaryti tekstą Google Translator ir ten taip pat rasti vertimą

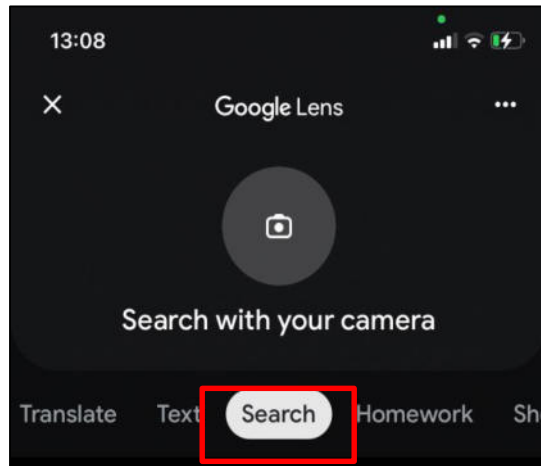


Co-funded by  
the European Union



## #2 Pavyzdys. Panašių vaizdų paieška

Ar žinojote, kad *Google Lens* informacijos paieškai galite naudoti išmaniojo telefono kamerą arba vaizdą? Pavyzdžiui, nežinote, kokių vaistų turite savo vaistų dėžutėje. Galite nufotografuoti nuotrauką, o *Google Lens* gali greitai atpažinti objektus nuotraukoje ir pateikti informacijos apie juos.

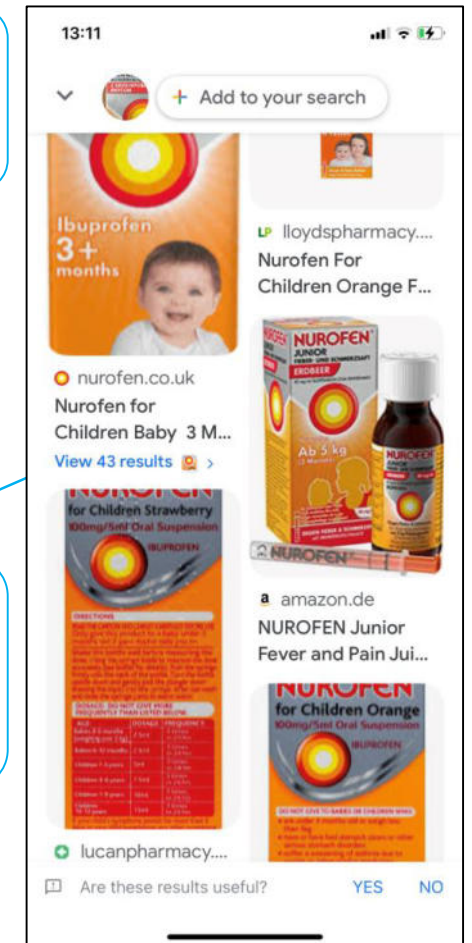


1. žingsnis. *Google Lens* pasirinkite parinktį *ieškoti (search)*



2. žingsnis. Paimkite internete norimą rasti paveikslėlį ir jį nufotografuokite.

3 žingsnis. *Google Lens* suras informaciją susijusią su jūsų vaizdu.

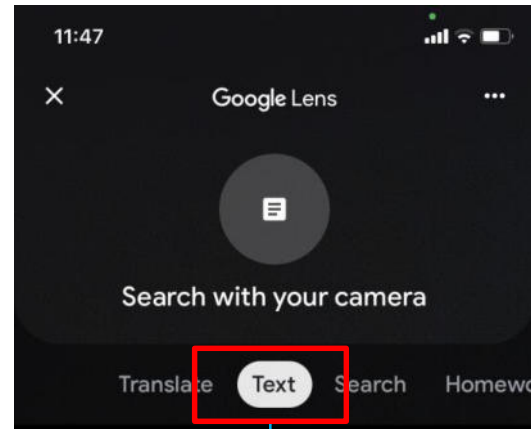


Co-funded by  
the European Union

### #3 Pavyzdys. Siųskite tekstą iš realaus pasaulio į kompiuterį

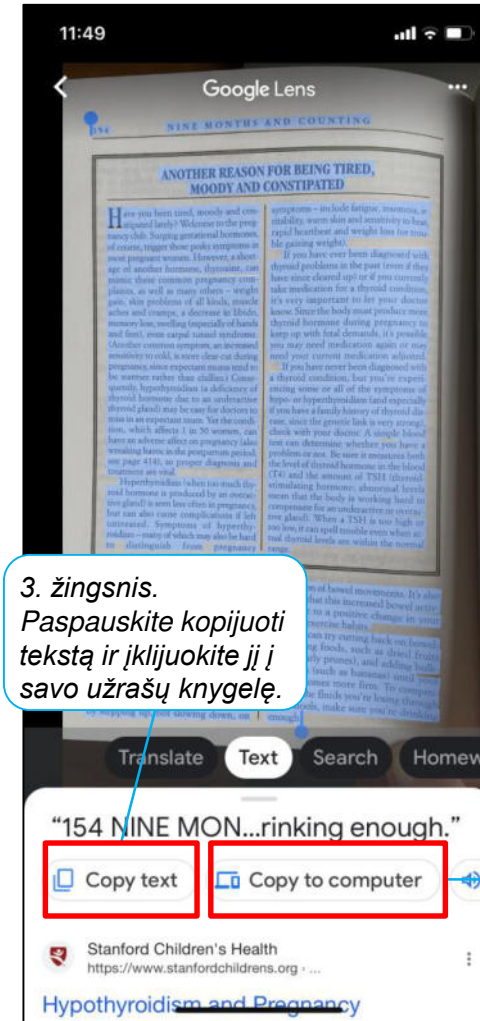
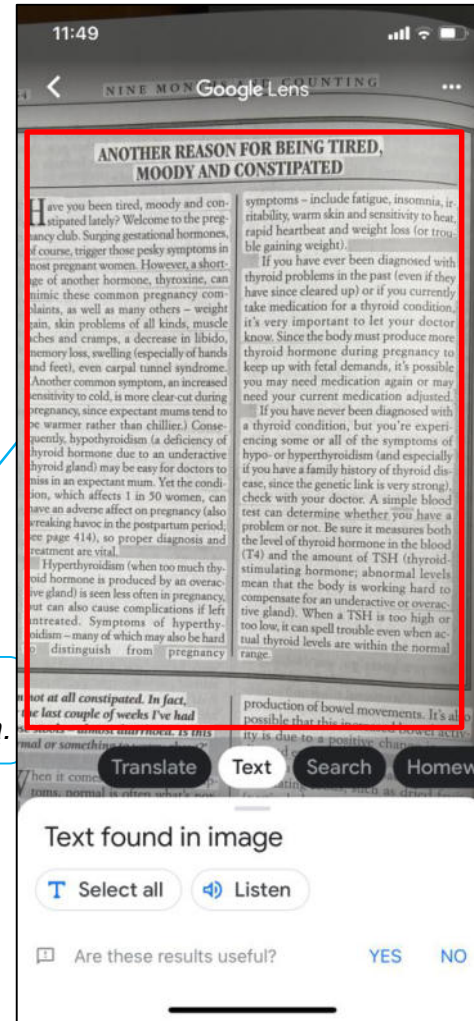
Naudodami *Google Lens* galite nukopijuoti ir įklijuoti tekstą į užrašus arba dokumentą.

Pavyzdžiui, sėdite gydytojo kabinete. Kol laukiate vizito, skaitote žurnalus apie sveikatą. Staiga randate labai naudingą straipsnį, kurį norėtumėte išsaugoti. Užuot fotografavę išmaniuoju telefonu, galite naudoti *Google Lens* kopijuoti ir įklijuoti tekstą į užrašus.



1. žingsnis. Google Lens pasirinkite parinktį text

2. žingsnis. Nufotografuokite tekstą.



3. žingsnis. Paspauskite kopijuoti tekstą ir įklijuokite jį į savo užrašų knygelę.

Taip pat galite jį nukopijuoti į savo kompiuterį



Co-funded by  
the European Union

1 paskaita.

# Kitos naudingos *Google Lens* funkcijos



- **Google Lens** turi daug daugiau funkcijų, pvz:
- Galima **garsiai perskaityti tekstą**.
- **Apsipirkti:** *Google Lens* gali atpažinti drabužį nuotraukoje. Nuskaičiusi daiktą, ji parodys jums tą drabužį ir panašius daiktus. Tada galėsite įsigyti prekę.
- **Skambinti:** jei nuskenavote telefono numerį, bus suteikta galimybė paskambinti tuo numeriu.
- Daug daugiau funkcijų rasite čia:  
<https://www.computerworld.com/article/3572639/google-lens-android.html>

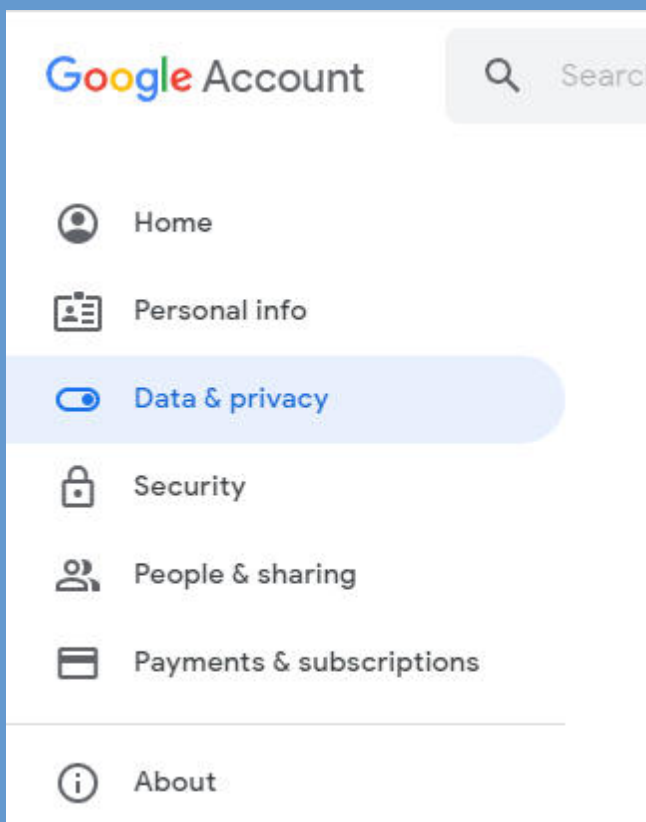
•




Co-funded by  
the European Union

1 paskaita.

# Būkite budrūs!



- Nors Google paieška yra viena populiariausių Google paslaugų, kurią naudoja milijardai žmonių, žinokite, kad ji taip pat **renka, saugo ir apdoroja ypatingai daug informacijos.**
- Google daug žino apie jus ir tai, ką darote kiekvieną dieną (kur buvote, kokiomis temomis labiausiai domitės, turi jūsų Youtube istoriją, seka jūsų išlaidas Google Play ir t. t.).
- Išsamią informaciją apie savo duomenis galite rasti Google paskyros **nustatymų „Duomenys ir privatumas“ puslapyje.** 
- Jame galite pamatyti daugybę Google iš jūsų renkamų duomenų tipų.



Co-funded by  
the European Union

2 užduotis:

ieškokite ir  
suraskite  
informacijos

- Išplėstinė Google paieška

3 užduotis:

Būdai, kaip  
atskirti saugią ir  
patikimą  
sveikatos  
informaciją  
internete.

- Dalyvių atsiliepimai

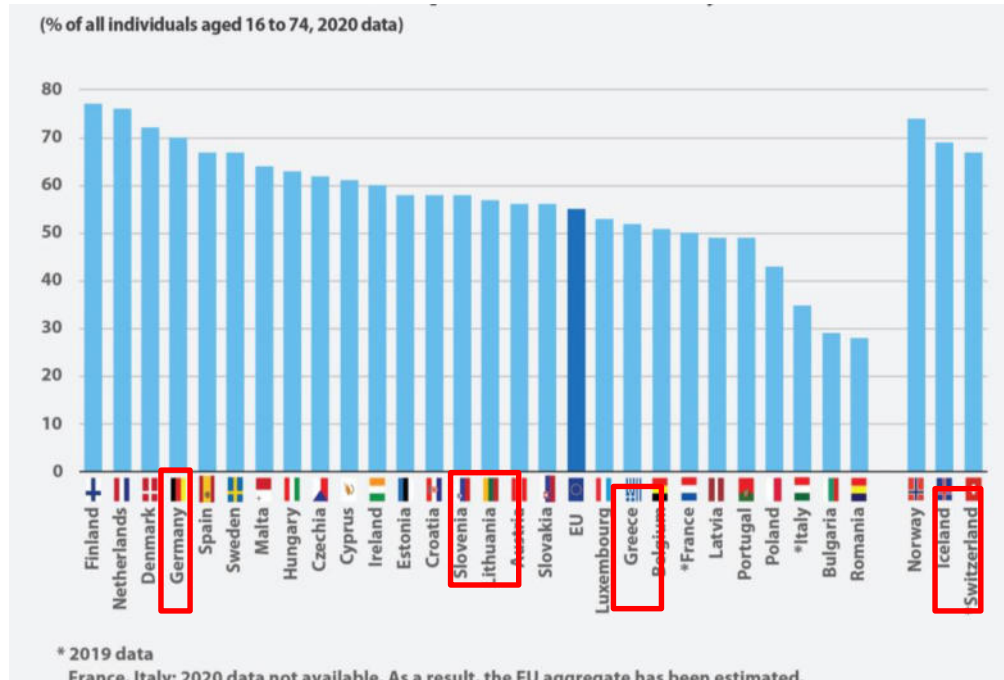


2 paskaita:

5 K - Būdai, kaip  
atskirti saugią ir  
patikimą su sveikata  
susijusią informaciją  
internete



## Žmonių, ieškančių informacijos internete, dalis



- Remiantis 2021 m. Eurostato duomenimis, kas antras 16-74 metų ES pilietis (55 proc.) nurodė, kad internete ieškojo informacijos apie sveikatą, susijusią su sužalojimais, ligomis, mityba, sveikatos gerinimu ar pan.
- 20 % ES piliečių internetu registruojasi pas gydytoją.
- 13 % naudojami kitomis sveikatos priežiūros paslaugomis (per interneto svetaines ar programėles), užuot asmeniškai apsilankę ligoninėje ar pas gydytoją.
- 11 %. piliečių internetu susipažįsta su savo asmeniniais sveikatos įrašais.

Internetas yra tapęs **pirmąja stotele** ieškant informacijos apie sveikatą.



# Svarbiausias klausimas: „Kaip galiu pasitikėti ir pasikliauti informacija apie sveikatą, kurią randu internete“?



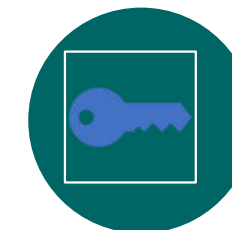
Nors *Google* gali būti puikus informacijos šaltinis, ne visa informacija internete yra patikima, tiksli ir kokybiška..



Ieškodami kokybiškos informacijos apie sveikatą, galėsite priimti geresnius sprendimus dėl savo sveikatos.



Tas pats pasakytina ir apie sveikatos informaciją internete. Ji gali būti labai naudinga, bet taip pat gali būti klaidinanti ir galbūt net pavojinga jūsų sveikatai.

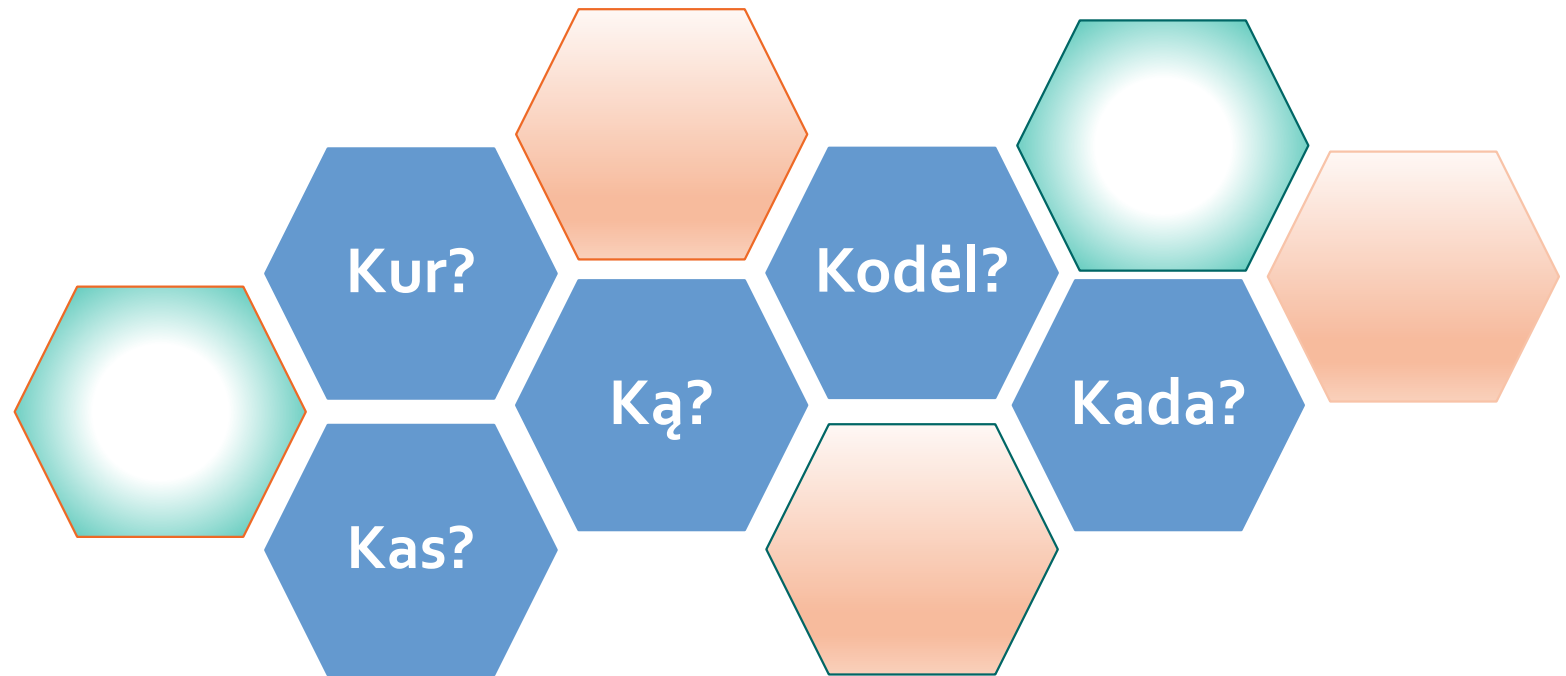


Šioje dalyje rasite naudingų patarimų, kaip įvertinti internete rastą informaciją apie sveikatą.

2 paskaita

# 5 K klausimai

- Norint rasti kokybiškos informacijos apie sveikatą, ieškant internete svarbu užduoti **sau penkis paprastus klausimus**:

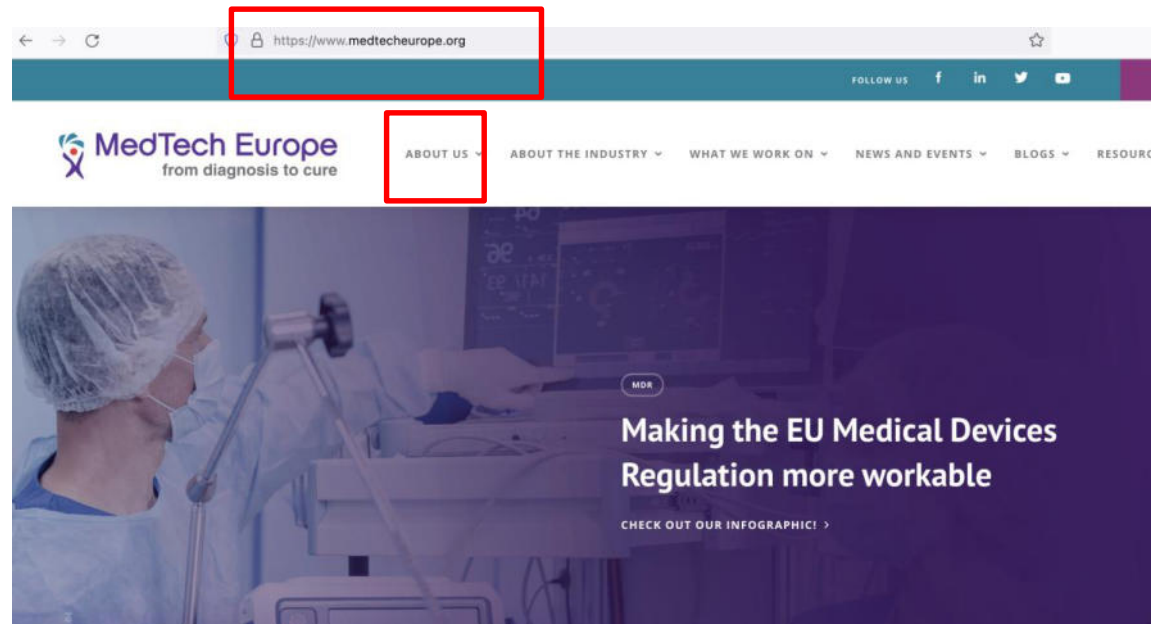


Co-funded by  
the European Union

2 paskaita

# Kaip vertinti internete pateikiamą informaciją apie sveikatą: Kas?

- Peržiūrint svetainę svarbu suprasti, **kam ji priklauso: asmeniui, grupei ar organizacijai?**
- Taip pat svarbu patikrinti svetainės domeno pavadinimą (**pvz., org, edu, com, gov**).
- Visada ieškokite **puslapio Apie mus**, kad sužinotumėte, kas atsakingas už svetainės turinį.
- Interneto svetainėje turėtų būti pateikta kontaktinė informacija: **telefono numeris, el. pašto adresas**.
- Taip pat yra nemokamų svetainių, kuriose vertinama, ar svetainė yra teisėta ir ar joje pateikiama patikima informacija, pvz: <https://www.scamadviser.com/>



Co-funded by  
the European Union

- Jei radote straipsnį ar bet kokią kitą informaciją asmeniniame tinklaraštyje, tinklalaidėje ir pan. visada patikrinkite:
- **Kas** paskelbė įrašą/informaciją?
- Kokia **to asmens kvalifikacija** šia tema?
- Ar yra kokių nors **kontaktinių duomenų**?
- Ar asmuo susijęs su **žinoma / patikima institucija**?

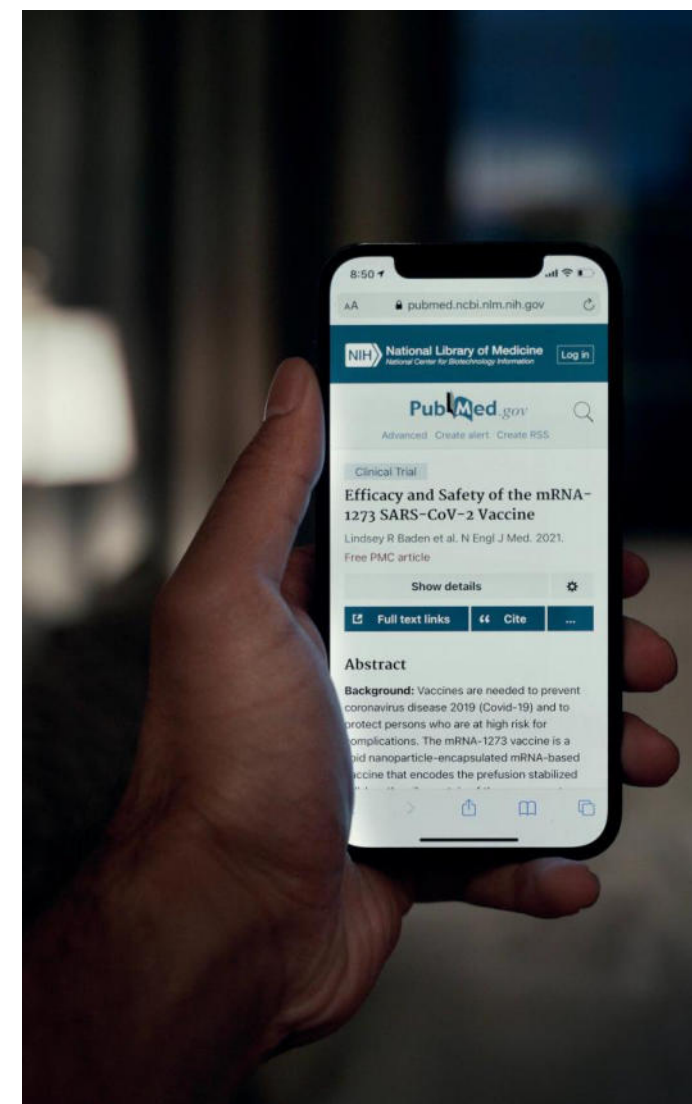


# Kaip vertinti internete pateikiamą informaciją apie sveikatą:

## Ką?

- Labai svarbu atkreipti dėmesį į tai, **kas rašoma svetainėje**.
- Patikrinkite pateiktas nuorodas. Ar jos veikia, ar neveikia?
- Ar pateiktoje informacijoje yra **gramatinių ar rašybos klaidų**?
- Ar lengva naršyti svetainėje ir rasti informaciją?
- **Perskaitykite svetainės privatumo politiką**. Paprastai ji būna puslapio apačioje arba atskirame puslapyje, pavadintame "Privatumo politika" arba "Mūsų politika".
- Jei svetainėje nurodyta, kad ji **naudoja "slapukus"**, jūsų informacija gali būti nevieša.
- Atminkite, kad internete yra **daug sukčių ir netikrų svetainių**. Jei rastoje svetainėje gausu dramatiškų teiginių apie sveikatą ir tokių frazių, kaip "stebuklas įvyksta", "pirk slaptus ingredientus" ir t. t., nepasitikėkite ir nieko nepirkite, taip pat **nepateikite savo kreditinės kortelės numerio, namų adreso, asmens tapatybės kortelės numerio ir kitų asmeninių duomenų**.

- Jei radote straipsnį, **visada patikrinkite:**
- Ar straipsnis **sutampa ar nesutampa** su kitais rastais šaltiniais?
- Ar jis **skamba** sensacingai arba pernelyg gerai, kad būtų tiesa?
- Kaip šis straipsnis parašytas? **Kasdieniškai ar oficialiai?**
- **Būkite atsargūs dėl atsiliepimų.** Asmeninės istorijos gali būti naudingos ir paguodžiančios, tačiau ne visi sveikatos problemas patiria vienodai.
- Atminkite, kad yra **didelis skirtumas** tarp vieno asmens sukurtos interneto svetainės, tinklaraščio, socialinės žiniasklaidos svetainės ir interneto svetainės, sukurtos naudojant tvirtus mokslinius įrodymus.



2 paskaita

# Kaip vertinti internete pateikiamą informaciją apie sveikatą:

## Kur?

- Patikrinkite, iš kur gauta informacija?
- Ar tinklalapyje arba straipsnyje pateikta informacija pagrįsta **konkrečiais tyrimais** arba patikimais **šaltiniais**? Ar ją parašė medicinos specialistas?
- Ar ji buvo gauta iš kitos interneto svetainės?
- Ieškokite **citatų, išnašų ir nuorodų**, susijusių su pateikiama informacija.



Co-funded by  
the European Union

2 paskaita

# Kaip vertinti internete pateikiamą informaciją apie sveikatą:

## Kada?

- Tikriausiai nenorite priimti sprendimų dėl **savo sveikatos** remdamiesi **pasenusia** informacija.
- Paprastai kiekvienos interneto svetainės apačioje nurodoma **jus sukūrimo arba atnaujinimo data**.
- Tas pats galioja ir straipsniui. Patikrinkite, **kada straipsnis buvo paskelbtas? Ar jis aktualus?**
- Paprastai straipsnio viršuje arba apačioje būna nurodyta **data, kada turinys buvo peržiūrėtas, pataisytas arba paskelbtas**.



Co-funded by  
the European Union



2 paskaita

# Kaip vertinti internete pateikiamą informaciją apie sveikatą:

## Kodėl?

- Kodėl egzistuoja ši svetainė ar parašytas straipsnis?
- Ar **svetainė siekia informuoti? Ar parduoti / reklamuoti produktą?**
- Pasidomėkite, kas yra svetainės rėmėjai? Kai kurias interneto svetaines gali finansuoti farmacijos ar kitos bendrovės, o pateikiama informacija gali būti tendencingai orientuota į konkrečių produktų, paslaugų ir pan. vartojimą ir pirkimą.
- Ar informacija pateikiama žvelgiant iš **tam tikros perspektyvos ar požiūrio taško?**



Co-funded by  
the European Union

2 paskaita

# Klauskite sveikatos priežiūros specialistų

- Visada aptarkite tai, ką radote internete, su savo sveikatos priežiūros paslaugų teikėjais.
- **Jie gali padėti nustatyti, ar rasta informacija yra tiksli, patikima ir taikytina jūsų konkrečiai situacijai.**



Co-funded by  
the European Union

3 užduotis:

Būdai, kaip  
atskirti saugią ir  
patikimą  
sveikatos  
informaciją  
internete.

- Kaip atskirti saugią ir patikimą sveikatos informaciją internete

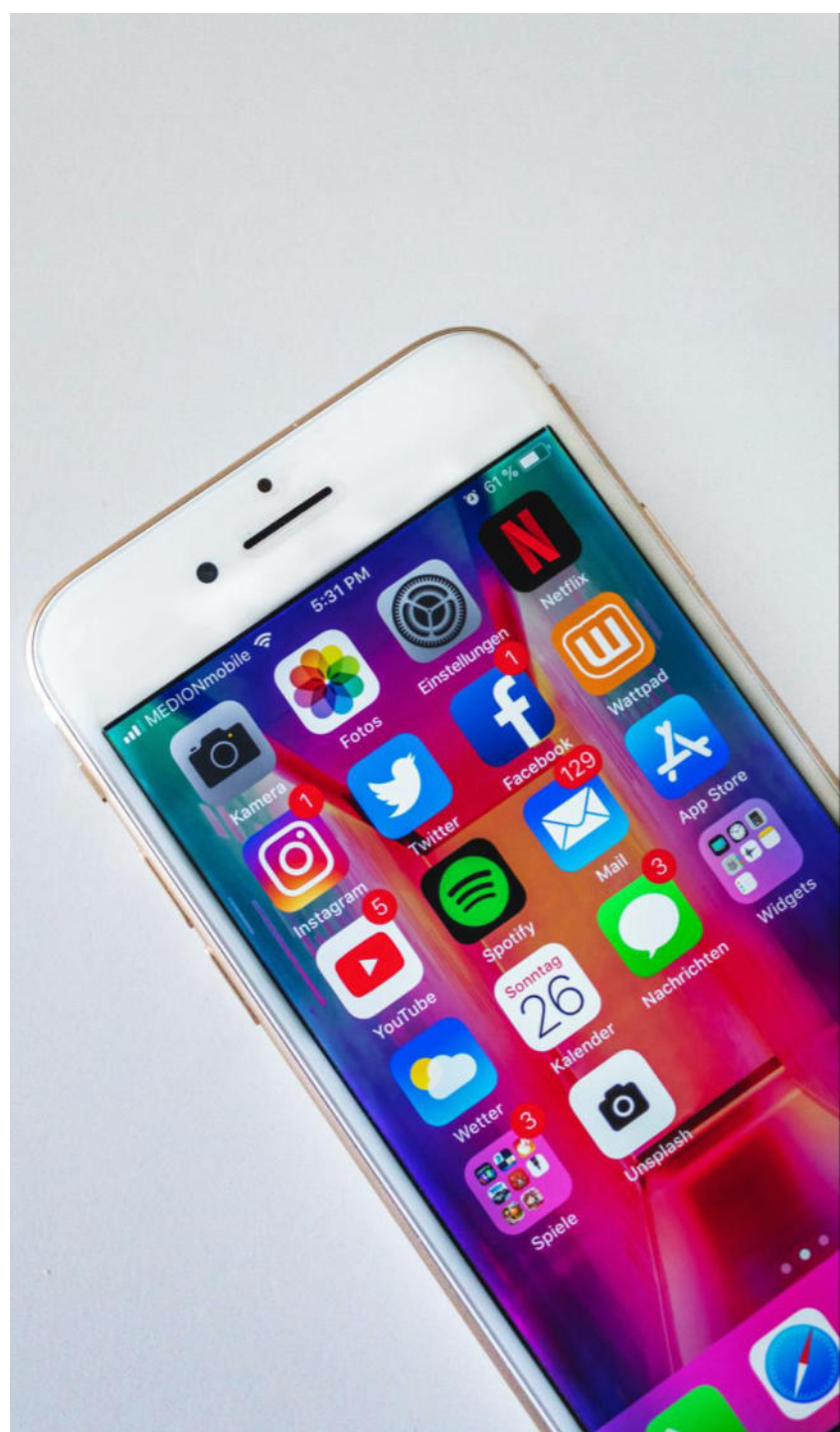
## 3 paskaita:

# Socialinė žiniasklaida - nauja didelė sveikatos priežiūros sritis

- Žmonės ieško, dalijasi ir gauna informaciją apie sveikatą iš įvairių šaltinių, pvz., sveikatos priežiūros specialistų, draudimo ir farmacijos bendrovių, šeimos narių ir draugų, žiniasklaidos, mokomosios medžiagos, reklamos ir interneto, įskaitant

## Socialinę žiniasklaidą

- Kovid-19 pandemija parodė, kad sveikatos priežiūra ir socialinės žiniasklaidos platformos, tokios kaip Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat, Youtube, WhatsApp, gali būti labai galingas įrankis.
- Tačiau socialinėje žiniasklaidoje galima rasti tiek teisingos, tiek ir klaidingos informacijos apie sveikatą.



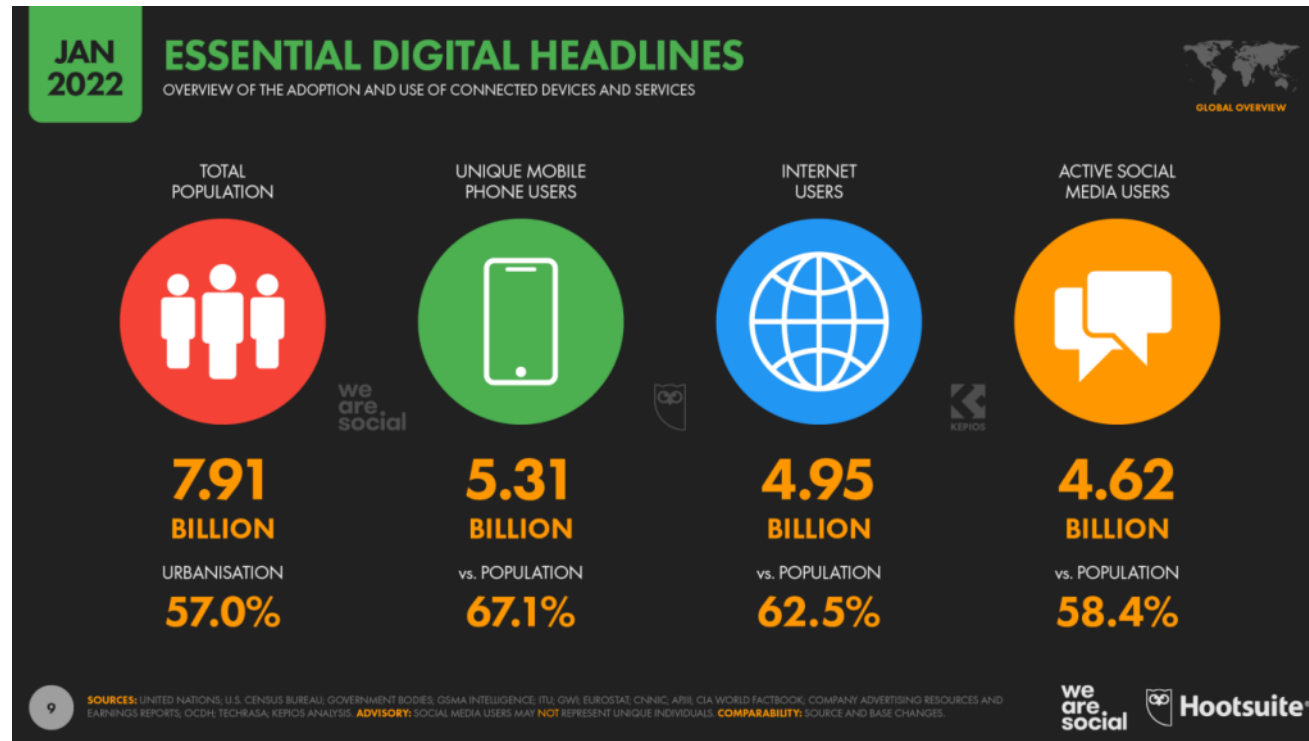
Co-funded by  
the European Union

3 paskaita

# Globalus skaitmeninis vaizdas

- 2022 m. pasaulio gyventojų skaičius jau siekė 8 mlrd.
- Daugiau nei du trečdaliai (67,1 proc.) pasaulio gyventojų dabar naudojami mobiliaisiais telefonais;
- 2022 m. pradžioje pasaulio interneto vartotojų skaičius pakilo iki 4,95 mlrd.
- 2022 m. sausio mėn. pasaulyje buvo 4,62 mlrd. socialinės žiniasklaidos vartotojų.
- Vidutiniškai asmuo praleidžia 2,5 valandas per dieną naudodamiesi socialine žiniasklaida.

Source: <https://datareportal.com>



Co-funded by  
the European Union

3 paskaita

# Duomenys niekada nemiega

## Per 1 minutę sukuriamos informacijos kiekis internete

Duomenys nuolat generuojami iš skelbimų paspaudimų, reakcijų socialinėje žiniasklaidoje, bendrinimų, sandorių, srautinio turinio ir daugybės kitų dalykų. Išnagrinėję šiuos duomenis galite geriau suprasti vis greičiau besikeičiantį pasaulį.

Šaltinis:

<https://www.domo.com/learn/infographic/data-never-sleeps-8>



Co-funded by  
the European Union



3 paskaita

# Socialinė žiniasklaida ir informacija apie sveikatą: įgalinanti ar klaidinanti?

Vapingas  
padėjo man  
mesti rūkyti

Mokslininkai  
lenktyniauja su  
laiku, kad  
sukurtų vakciną.

COVID-19  
sukėlė 5G  
technologija.

"Donaldas  
Trumpas kalba  
apie dezinfekcinio  
skysčio švirkštimą  
kaip galimą  
koronaviruso  
gydymo būdą."

Imbieras 10 000  
kartų veiksmingiau  
naikina vėžį nei  
chemoterapija

3 paskaita

# Socialinės žiniasklaidos nauda sveikatos priežiūros srityje

visuomenės  
informuotumo  
didinimas

kova su  
dezinformacija

bendravimas  
krizės metu

išplėsti esamų  
išteklų aprėptį.

atsakymai į  
dažniausiai  
užduodamus  
klausimus

piliečių  
dalyvavimo  
skatinimas



Co-funded by  
the European Union



3 paskaita

# Rizika socialinėje žiniasklaidoje

Netikros paskyros

Socialiniai botai

Giluminės klastotės

Clickbait



Co-funded by  
the European Union

# Netikros paskyros

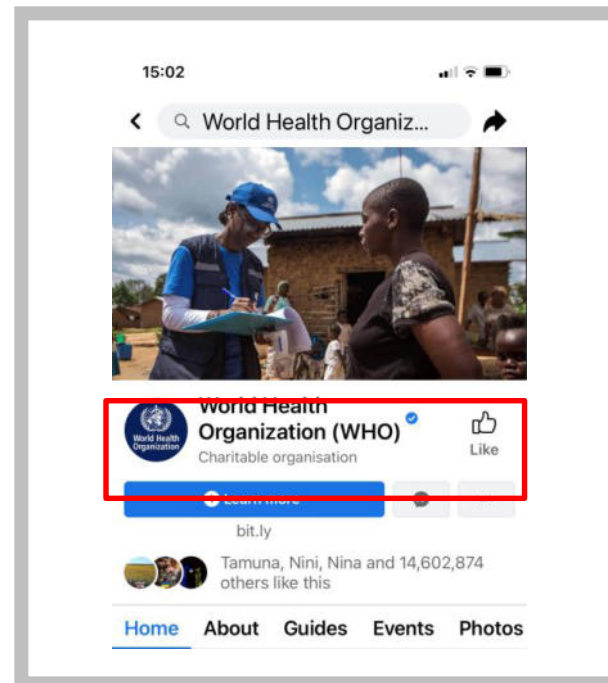
- Netikros paskyros - tai neautorizuoti socialinių tinklų profiliai.
- Dažniausiai netikros paskyros aptinkamos Facebook, Instagram, Twitter.
- Netikras paskyras žmonės kuria norėdami: dalytis mintimis, kad jų niekas nevertintų, šnipinėti kieno nors kito profilį, padidinti galimybes laimėti internetinius konkursus, padidinti tikrųjų paskyrų "patinka" sekėjų skaičių, apgauti draugus ar kitus naudotojus.



# Netikrų paskyrų tikrinimo būdai

Visada patikrinkite:

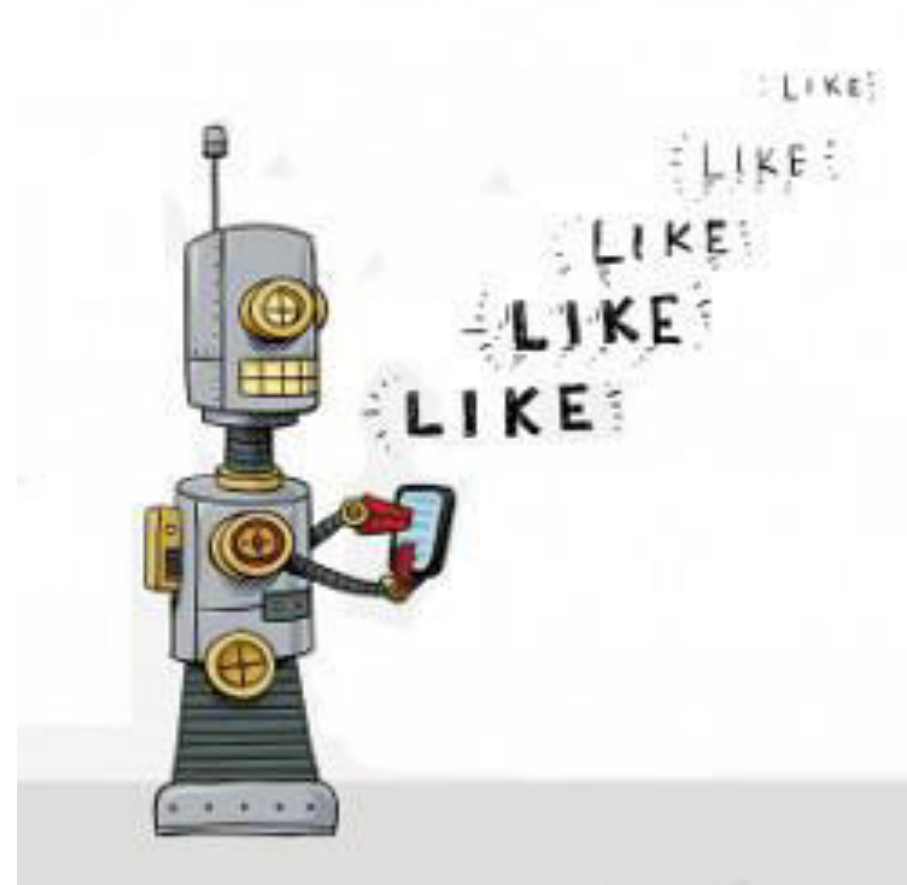
- ar organizacijos arba asmuo naudoja patvirtintą ženkliuką socialinės žiniasklaidos profiliuose FB, Instagram, Twitter;
- profilio nuotraukas (ar jos realios, kokybiškos);
- ar profilis turi sekėjų;
- įrašus profilyje (atsargiai, jei siūlomi "nemokami prizai", prašoma pinigų, ir t. t.);
- ar įrašuose yra gramatinių, stiliaus klaidų.



# Socialiniai botai

- Botai - trumpinys nuo robotas - yra programinės įrangos programos, kurios gali atlikti automatizuotas, pasikartojančias, iš anksto nustatytas užduotis.
- Internete yra daugybė botų tipų, kurie gali būti naudojami ir geriems, ir blogiems tikslams. Gero boto pavyzdys: Pasaulio sveikatos organizacija sukūrė botą WhatsApp ir Facebook, kad galėtų dalytis vieša informacija, susijusia su koronaviruso pandemija.
- Blogi botai kelia riziką ir gali būti naudojami įsilaužimui, šlamšto siuntimui, šnipinėjimui interneto svetainėse, socialinės žiniasklaidos platformose, el. laiškuose ir pan.
- Konkrečiai, botai socialinėje žiniasklaidoje naudojami automatiškai generuoti pranešimus, propaguoti idėjas, atsakyti į pranešimus kaip naudotojų sekėjai ir kaip netikros paskyros, kad patys įgytų sekėjų.
- Skirtingai nuo netikrų paskyrų, kurias sukuria tikri žmonės, socialiniai botai yra automatizuoti ir veikia daug greičiau.

<https://www.kaspersky.com/resource-center/definitions/what-are-bots>



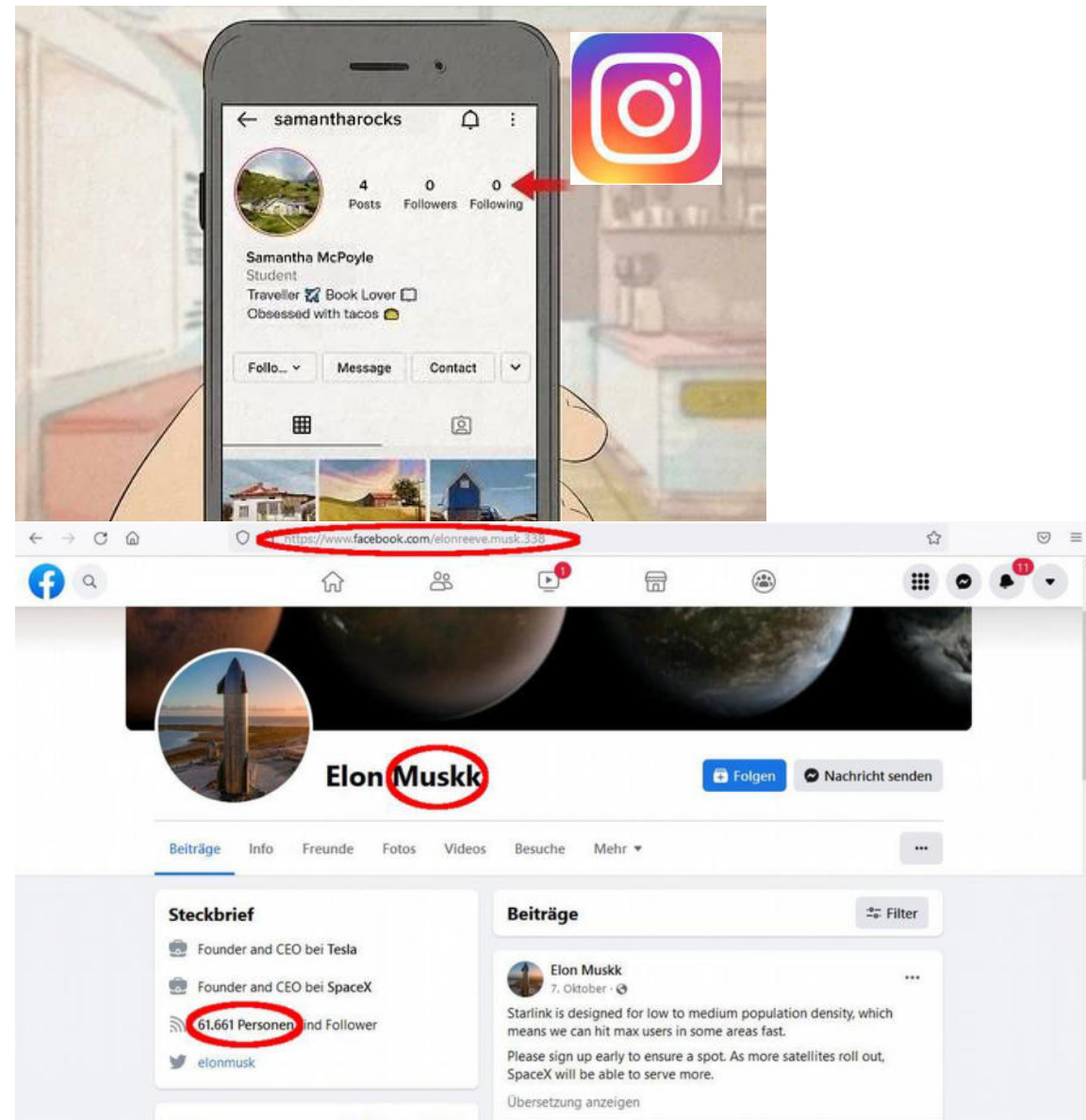
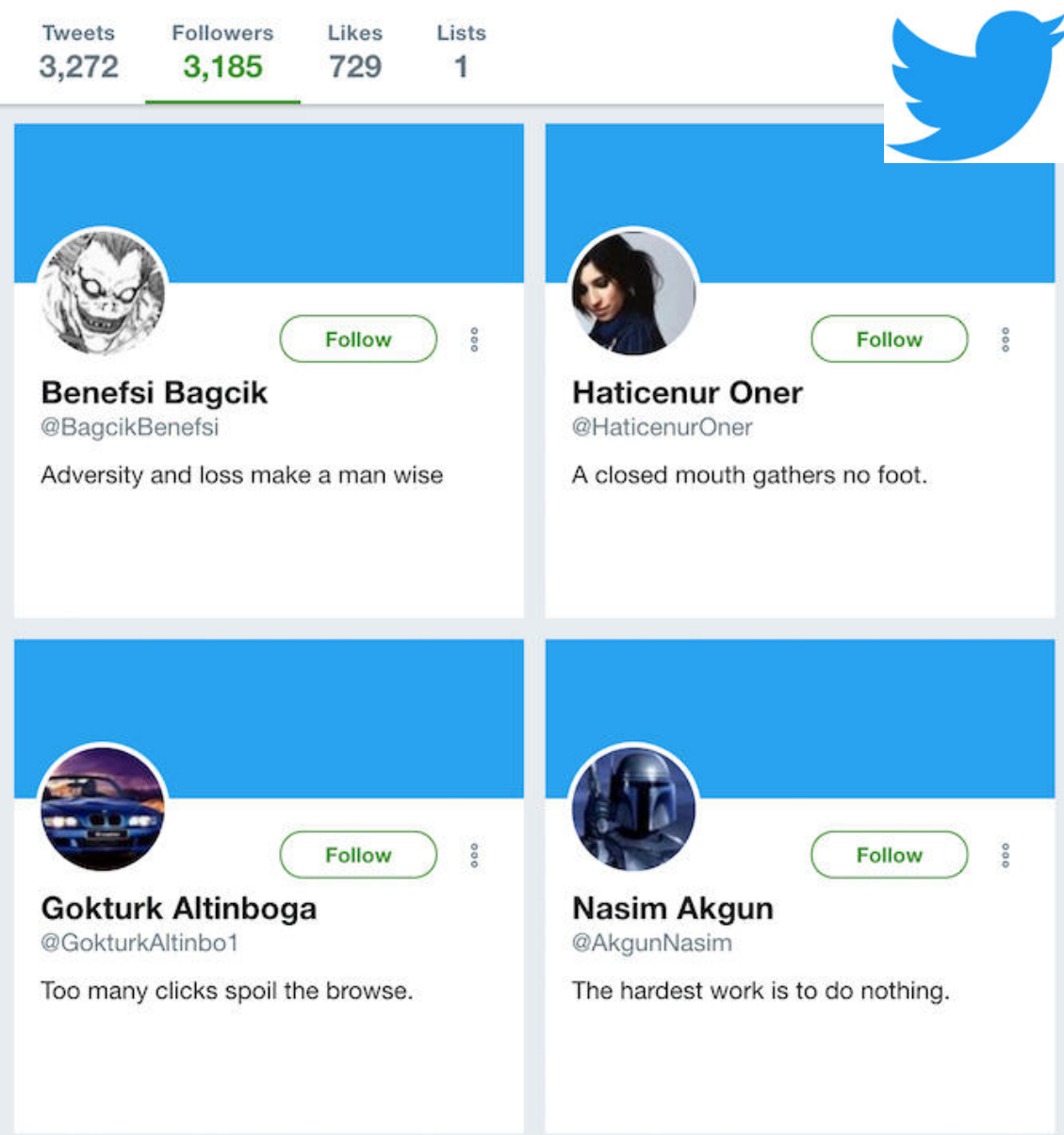
Co-funded by  
the European Union

## Botų atpažinimo būdai

- Profilyje pateikiama labai mažai informacijos. **Vartotojo vardas dažnai būna keistas**, pavyzdžiui, vartotojo vardas su skaičiais.
- Profilio nuotraukoje **nematyti tikro asmens**. Jei joje matomas tikras asmuo, nuotrauką visada galima patikrinti naudojantis *Google Lens* įrankiu.
- **Sekėjų skaičius**. Paskyra paprastai neturi sekėjų arba dalijasi kitų paskyrų, kurios dažnai pačios yra botai, turiniu.
- Botai **yra kur kas aktyvesni už žmogų**. Per dieną jie gali pasidalyti arba sukurti šimtus įrašų. Jei paskyra turi daugiau nei 50 pranešimų / dalijimųsi per dieną, turėtumėte būti skeptiški.
- Profilio turinys gali būti **klaidinantis**. Rašymo stilius neskamba natūraliai, vartojama kalba yra paprasta.



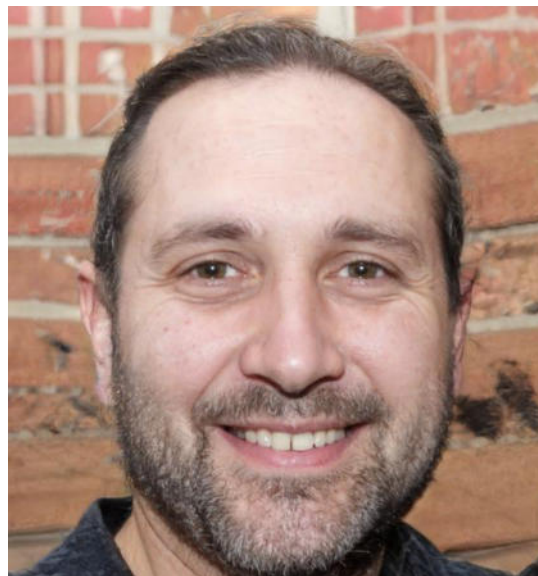
# Netikrų paskyrų pavyzdžiai



the European Union

# Giluminės klastotės (Ang. - Deepfake)

- Suklastoti vaizdai ir vaizdo įrašai nėra naujiena. XIX a. išradus fotografiją, žmonės manipuliavo vaizdais.
- Tačiau Giluminės klastotės yra ryškiausia sintetinės žiniasklaidos rūšis, t. y. vaizdai, garso ir vaizdo įrašai, kuriuos generuoja dirbtinis intelektas (DI).
- Labiausiai paplitusios giluminės klastotės - tai vaizdo įrašai, kuriuose vieno asmens veidas įtikinamai pakeistas kompiuterio sukurtu veidu.
- Pažiūrėkime vaizdo įrašą su konkrečiu pavyzdžiu:
- [https://www.youtube.com/watch?v=Yb1GCjmw8\\_8&t=53s](https://www.youtube.com/watch?v=Yb1GCjmw8_8&t=53s) (pradėti nuo 0:54 sekundės iki 3:10 sekundžių).
- Galimybė sukeisti veidus vaizdo įrašuose arba sukurti naujus balso įrašus suteikia daug galimybių, tačiau taip pat gali būti panaudota kuriant netikras naujienas, klaidinančius, suklastotus vaizdo įrašus.



4 užduotis:

Kaip socialinė  
žiniasklaida  
padeda ieškoti ir  
atrinkti sveikatos  
informaciją  
internete

- Giluminės klastotės programėlės



# Ką galime padaryti, kad atpažintume klastotę nuo tikros?

- Suvokti gilių klastočių, sintetinės žiniasklaidos pavojus;
- Naršydami socialinės žiniasklaidos platformose turėtume žinoti, kad kai kuriose platformose jau galioja "deepfake" politika, pagal kurią "deepfakes" traktuojami kaip bet koks kitas turinys, kuris klaidina arba dėl kurio gali nukentėti žmonės.
- Pavyzdžiui, Instagram ir Facebook politika yra **šalinti** "manipuliuojamą žiniasklaidą";
- Skirtingos antivirusinės programos, skirtos deepfake arba deepfake atpažinimo programoms.



# Clickbait

Įsivaizduokite, kad esate didelėje žmonių minioje, pavyzdžiui, prekybos centre, ir staiga išgirstate, kaip kažkas šaukia. Ką darote? Ar žiūrite? Ar einate link to garso ir įsitikinate, kad viskas gerai ir t. t.?

**Clickbait** yra tas pats, tik skaitmeninis ir randamas internete bei socialinėje žiniasklaidoje.

Jis sukurtas taip, kad atkreiptų jūsų dėmesį ir priverstų paspausti, pasidalyti ir pamėgti.

**Clickbait** gali būti tekstai, vaizdo įrašai arba paveikslėliai.

**Clickbait** turi dėmesį prikaustančias antraštes:

- Nepatikėsite, kas vyksta toliau!
- Tai sudrebins jūsų protą!
- Tai, ką radome, sukrėtė!
- ....ir kiti triukai, kurie prikausto jūsų dėmesį ir smalsumą!

4 užduotis:

Kaip socialinė  
žiniasklaida  
padedą surasti  
ir atrinkti  
sveikatos  
informaciją  
internete

- Clickbait

# Viktorina

1) Naudodami *Google Lens* galite versti tekstą realiuoju laiku.

Taip

Ne

2) Bent 3 būdai, kaip galima naudoti *Google Lens*:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

3) Kokie yra 5K klausimai ir kodėl jie naudingi?



Co-funded by  
the European Union

# Viktorina

4) Šiais laikais neįmanoma nustatyti, ar socialinės žiniasklaidos paskyra yra suklastota.

a) Taip

**b) Ne**

5) Kas yra Giluminė klastotė?

a) Tikrų asmenų nuotrauka, kuri buvo apdorota fotošopu, kad atrodytų geriau

**b) Nuotrauka su asmeniu, sugeneruota naudojant dirbtinį intelektą**



Co-funded by  
the European Union

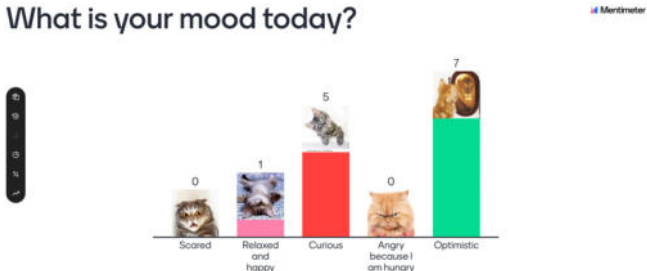



### **3 Modulis. Informacijos apie e. sveikatą paieška ir efektyvus jos naudojimas Praktinės užduotys**

E. sveikatos raštingumas“ (angl. E-Health Literacy (HEAL))  
Nr. 2021-1-DE02-KA220-ADU-000026





Co-funded by  
the European Union

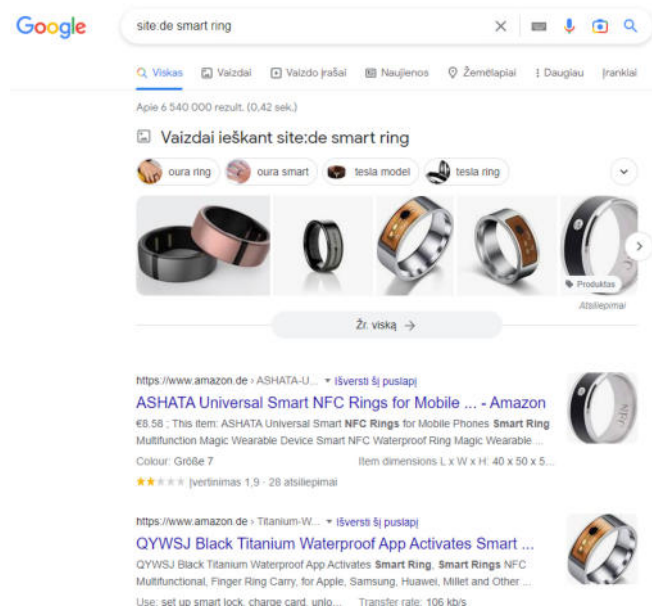
Modulio numeris ir pavadinimas	<b>3 modulis. Informacijos apie e. sveikatą paieška ir efektyvus jos naudojimas</b>
Užduoties pavadinimas	<b>1 užduotis:</b> Nuotaikos termometras
Mokymosi rezultatai	Sukuriama atpalaiduojanti darbo aplinka.
Trukmė	Apie 10 minučių.
Reikalingos medžiagos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Išmanieji telefonai, planšetiniai kompiuteriai arba kompiuteriai su mobiliuoju arba Wi-Fi interneto ryšiu.</li> <li>Bendradarbiavimo įrankiai, pavyzdžiui, Slido arba Mentimeter.</li> </ul>
Procesas	<p>Lektorius pakviečia besimokančiuosius atlikti trumpą užduotį ir paprašo įvertinti savo nuotaiką dalyvaujant nuotaikos termometro tyrime. Nuotaikos termometrą galima organizuoti naudojant Slido (<a href="https://www.slido.com/">https://www.slido.com/</a>) arba Mentimeter (<a href="https://www.mentimeter.com/">https://www.mentimeter.com/</a>) įrankius. Šie du įrankiai tinka leidžia lektoriui bendrauti su auditorija ir gauti grįžtamąjį ryšį bet kokia norima tema ar klausimu. Klausimą (-us) lektorius sukuria iš anksto. Štai keletas linksmų pavyzdžių: kokia Jūsų nuotaika? Kaip šiandien jaučiatės?</p> <p>What is your mood today?</p>  <p>How do you feel today?</p>  <p>Sukūrus klausimus, galima atidaryti besimokančiųjų apklausos sesiją. Jų prašoma išmaniuosiuose telefonuose, planšetiniuose kompiuteriuose arba kompiuteriuose naudotis "Slido" arba "Menti.com" svetainėmis ir įvesti ekrane rodomą kodą arba QR kodą, kad galėtų balsuoti. Kol vyksta balsavimas, ekrane rodomi rezultatai. Besimokantieji anonimiškai atsako į klausimus, o rezultatai vizualizuojami realiuoju laiku. Šis pratimas grupės nariams suteiks energijos ir sukurs atpalaiduojančią aplinką.</p>
Galimas pritaikymas	Šią užduotį galima atlikti ir internetinio susitikimo metu, taip pat lektorius gali sukurti naujų klausimų, jei nori gauti greitą grįžtamąjį ryšį apie temą.
Nuorodos / papildomi ištekliai	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gidas kaip naudotis Mentimeter: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=au-nXW6SG3o">https://www.youtube.com/watch?v=au-nXW6SG3o</a></li> <li>Gidas kaip naudotis Slido: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1VUNFjs5oY&amp;ab_channel=Simpletivity">https://www.youtube.com/watch?v=1VUNFjs5oY&amp;ab_channel=Simpletivity</a></li> </ul>

Modulio numeris ir pavadinimas	3 modulis. Informacijos apie e. sveikatą paieška ir efektyvus jos naudojimas					
Užduoties pavadinimas	2 užduotis: Išplėstinė su sveikata susijusios informacijos paieška naudojant Google					
Mokymosi rezultatai	Ši veikla susijusi su šiais mokymo programos mokymosi rezultatais: Lektorius supranta informacijos apie sveikatą gavimo internete būdus (K1) ir gali padėti išsiaiškinti, kaip ieškoti su sveikata susijusios informacijos internete (S1).					
Trukmė	Veikla trunka apytiksliai 30 minučių abiem toliau aprašytiems pratimams.					
Reikalingos medžiagos	Kompiuteris, išmanusis telefonas, planšetinis kompiuteris su "Wi-fi" arba mobiliuoju internetu.					
Procesas	<p>Šią užduotį sudaro dvi veiklos:</p> <p><b>1. Grįžtamasis ryšys</b></p> <p>Prieš pradėdamas paskaitą apie išplėstinę su sveikata susijusios informacijos paiešką su Google lektorius pakviečia besimokančiuosius atlikti trumpą užduotį ir paprašo atsakyti į keletą klausimų naudojant tas pačias interaktyvias priemones: Slido arba Mentimeter. Klausimą (-us) lektorius sukuria iš anksto, naudodamasis Slido arba Mentimeter. Štai siūlomi pavyzdžiai:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Kokias paieškos sistemas žinote? Pirmąjį klausimą rekomenduojama palikti atvirą. Tai leis besimokantiems patiems parašyti savo atsakymus.</li><li>Kaip dažnai naudojate Google paieškos sistemą? Antrajam klausimui rekomenduojama pateikti keletą pasirinkimų, pavyzdžiui, kasdien, kelis kartus per savaitę, kartą per savaitę, rečiau nei kartą per savaitę.</li></ul> <p>Sukūrus klausimus, galima atidaryti besimokančiųjų apklausos sesiją. Jų prašoma išmaniuosiuose telefonuose, planšetiniuose kompiuteriuose arba kompiuteriuose naudotis Slido arba Menti.com svetainėmis ir įvesti ekrane rodomą kodą arba QR kodą ir pareikšti savo nuomonę. Šis pratimas leis išsiaiškinti dažniausiai naudojamas paieškos sistemas ir tai, kaip dažnai besimokantieji jomis naudojasi.</p> <p><b>2. Išplėstinė Google paieška</b></p> <p>Po to, kai lektorius baigia pristatymą apie išplėstinę su sveikata susijusios informacijos paiešką naudojant Google, pakviečia besimokančius atlikti užduotį ir rasti pateiktos problemos sprendimą naudojant Google paieškos metodus.</p> <table><tr><td>#1 Situacijos aprašymas</td><td>Jūsų kaimynas ką tik atsikraustė iš kitos šalies ir nekalba jūsų valstybine kalba. Vieną dieną jis ateina pas jus su vaistu ir prašo padėti išversti, kas parašyta vaisto lapelyje. Tačiau jums taip pat kyla problemų, kaip tinkamai išversti tekstą, kad kaimynas jį gerai suprastų. Staiga prisimenate, ką anądien viešojoje bibliotekoje mokėtės apie paiešką Google, ir pasiūlote savo naujam kaimynui puikų sprendimą.</td></tr><tr><td>Užduotis besimokantiems</td><td>Lektorius gali pasirinkti suskirstyti mokinius į grupes po du-tris asmenis arba paprašyti dirbti individualiai. Remdamiesi aprašyta situacija, dalyviai turi rasti ir pateikti sprendimą.</td></tr></table>		#1 Situacijos aprašymas	Jūsų kaimynas ką tik atsikraustė iš kitos šalies ir nekalba jūsų valstybine kalba. Vieną dieną jis ateina pas jus su vaistu ir prašo padėti išversti, kas parašyta vaisto lapelyje. Tačiau jums taip pat kyla problemų, kaip tinkamai išversti tekstą, kad kaimynas jį gerai suprastų. Staiga prisimenate, ką anądien viešojoje bibliotekoje mokėtės apie paiešką Google, ir pasiūlote savo naujam kaimynui puikų sprendimą.	Užduotis besimokantiems	Lektorius gali pasirinkti suskirstyti mokinius į grupes po du-tris asmenis arba paprašyti dirbti individualiai. Remdamiesi aprašyta situacija, dalyviai turi rasti ir pateikti sprendimą.
#1 Situacijos aprašymas	Jūsų kaimynas ką tik atsikraustė iš kitos šalies ir nekalba jūsų valstybine kalba. Vieną dieną jis ateina pas jus su vaistu ir prašo padėti išversti, kas parašyta vaisto lapelyje. Tačiau jums taip pat kyla problemų, kaip tinkamai išversti tekstą, kad kaimynas jį gerai suprastų. Staiga prisimenate, ką anądien viešojoje bibliotekoje mokėtės apie paiešką Google, ir pasiūlote savo naujam kaimynui puikų sprendimą.					
Užduotis besimokantiems	Lektorius gali pasirinkti suskirstyti mokinius į grupes po du-tris asmenis arba paprašyti dirbti individualiai. Remdamiesi aprašyta situacija, dalyviai turi rasti ir pateikti sprendimą.					

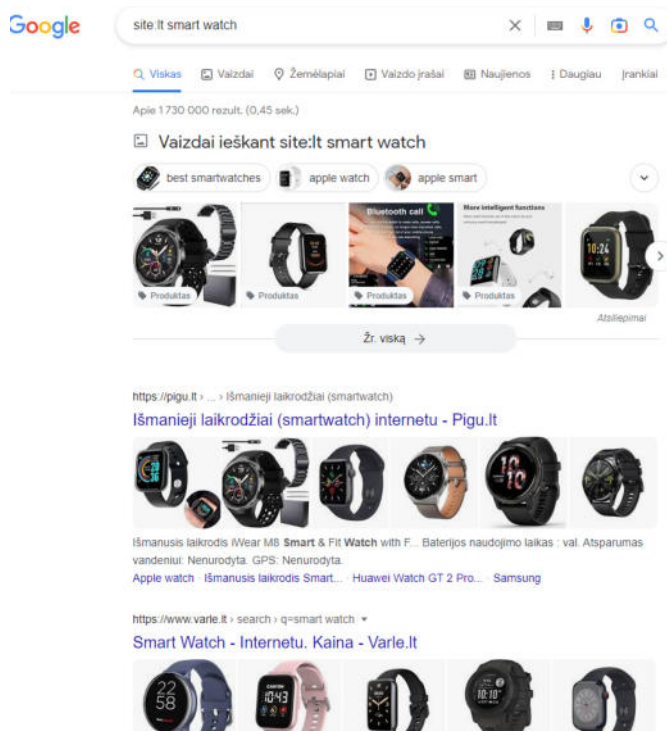


	Reikalingos medžiagos	Prieš pradedant veiklą rekomenduojama turėti <i>Google</i> programėlę ir kelis atspausdintus lankstinukus su informacija apie vaistus.	
	Sprendimas	Lektorius toliau pateikia siūlomų sprendimų aprašymą, naudojant <i>Google Lens</i> technologiją, kuri buvo aiškiai pristatyta pamokoje. Tačiau mokiniai gali rasti ir kitų problemos sprendimo būdų. Pavyzdžiui, užuot naudoję <i>Google Lens</i> , jie gali naudoti Google Vertėją.	
		 	
	Dalijimasis rezultatais ir jų aptarimas	Besimokančiųjų prašoma pasidalyti savo rezultatais. Lektorius gali paklausti: Kodėl pasirinkote šias programėles ir veiklas? Ko išmokote?	
	# 2 Situacijos aprašymas	Artėja jūsų artimo draugo gimtadienis ir jis (ji) norėtų gauti dovanų išmanųjį prietaisą (apyrankę, laikrodį, žiedą). Įvairiuose puslapiuose ketinate rasti bent 3 skirtingų gamintojų išmaniuosius prietaisus ir palyginti jų aprašymus bei kainas, kad rastumėte geriausiai poreikius atitinkantį prietaisą. Juos suradę taip pat norite patikrinti jų kainą bet kurioje kitoje pasirinktoje šalyje.	
	Užduotis besimokantiejiems	Lektorius gali pasirinkti suskirstyti mokinius į grupes po du-tris asmenis arba paprašyti dirbti individualiai. Remdamiesi aprašyta situacija, dalyviai turi rasti ir pateikti sprendimą.	
	Reikalingos medžiagos	Prieš pradedant veiklą rekomenduojama turėti <i>Google</i> programėlę.	
	Sprendimas	Toliau pateikiamas siūlomo sprendimo aprašymas naudojant <i>Google Lens</i> technologiją, kuri buvo aiškiai pristatyta pamokoje. Tačiau besimokantys gali rasti ir kitų problemos sprendimo būdų. Tai taip pat gerai. Pavyzdžiui, užuot naudoję <i>Google Lens</i> , jie gali naudoti <i>Google</i> paieškos sistemą.	

Pavyzdžiui, surasti išmaniuosius žiedus vokiškuose tinklalapiuose. Naudokite *Google* paieškos sistemą site:de išmanusis žiedas.



Arba išmanieji laikrodžiai Lietuvoje. Google paieškoje naudokite site:lt išmanusis laikrodis.



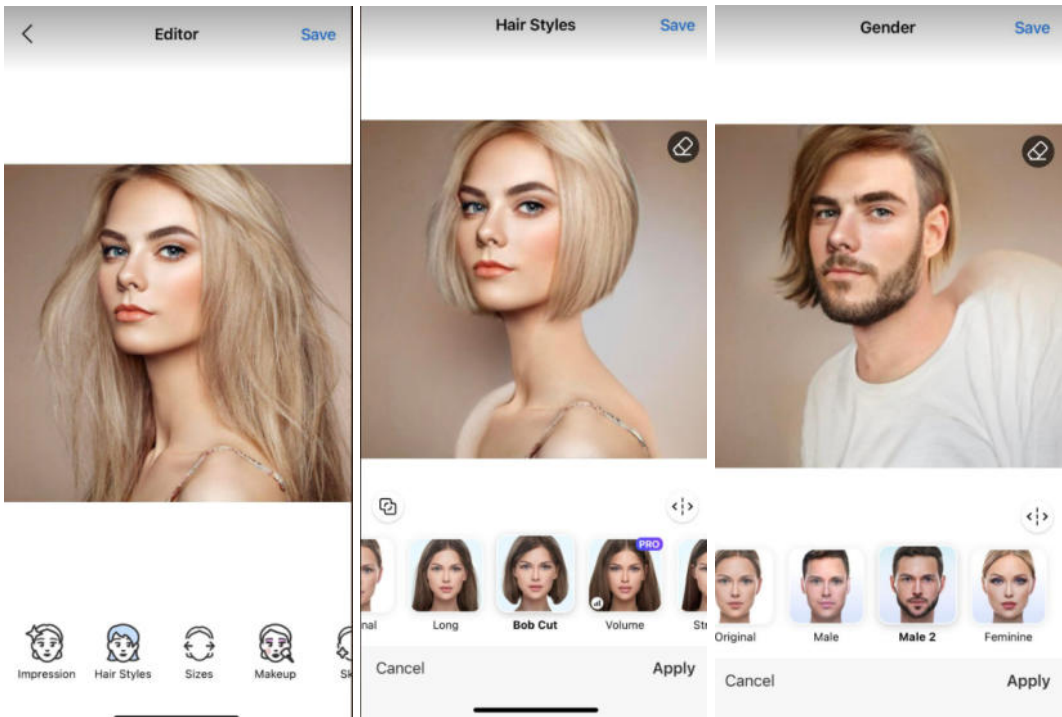
Dalijimasis rezultatais ir jų aptarimas

Mokinių prašoma pasidalyti savo rezultatais. Dėstytojas gali paklausti: Kodėl pasirinkote šiuos dalykėlius? Kurie iš jų yra pigiausi? Ar geriau pirkti iš vietinių parduotuvių, ar iš besimokančiojo pasirinktos užsienio šalies?

	Šios veiklos pabaigoje lektorius organizuoja 5 minučių diskusiją su visais besimokančiaisiais ir užduoda šiuos klausimus: Ar lengva naudotis paieškos operatoriais? Ar jie jaučiasi patogiai naudodamiesi <i>Google paieška</i> , <i>Lens</i> ? Kuris paieškos būdas jiems labiausiai patinka?
Galimas pritaikymas	Šią veiklą taip pat galima organizuoti internetu.
Nuorodos / papildomi ištekliai	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gidas naudotis Google vertėju  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=W0JQqkKjHZw&amp;ab_channel=TheStuffIUseChannel">https://www.youtube.com/watch?v=W0JQqkKjHZw&amp;ab_channel=TheStuffIUseChannel</a> </li> </ul>

Modulio numeris ir pavadinimas	<b>3 modulis. Informacijos apie e. sveikatą paieška ir efektyvus jos naudojimas</b>
Užduoties pavadinimas	<b>3 užduotis:</b> Būdai, kaip atskirti saugią ir patikimą sveikatos informaciją internete (5 K)
Mokymosi rezultatai	Ši veikla yra susijusi su šiais mokymo programos mokymosi rezultatais: lektorius išmano, kaip vertinti sveikatos informacijos kokybę (K2). Gali pademonstruoti vartotojams būdus, kaip atskirti saugias / patikimas interneto svetaines ir atlikti išplėstinę su sveikata susijusios informacijos paiešką (S2).
Trukmė	Veikla trunka apie 25 minutes.
Reikalingos medžiagos	Kompiuteris, išmanusis telefonas, planšetinis kompiuteris su "Wi-fi" arba mobiliuoju internetu.
Procesas	<p>Šią užduotį sudaro dvi veiklos:</p> <p><b>1. Grįžtamasis ryšys</b></p> <p>Prieš pradėdamas paskaitą apie tai, kaip atskirti saugią ir patikimą sveikatos informaciją internete, lektorius pakviečia besimokančiuosius atlikti trumpą užduotį ir paprašo atsakyti į keletą klausimų naudojant tas pačias interaktyvias priemones: Slido arba Mentimeter. Klausimą (-us) lektorius sukuria iš anksto, naudodamasis Slido arba Mentimeter. Pateikiame pavyzdžių:</p> <p>.....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaip dažnai ieškote informacijos apie sveikatą internete? Galimi atsakymai: Niekada; Kartais; Dažnai; Beveik kasdien; Nenorėčiau sakyti.</li> <li>• Kokios informacijos apie sveikatą ieškote internete? Rekomenduojama palikti kaip atvirą. Tai leis besimokantiems patiems parašyti savo įvestį.</li> </ul> <p>Sukūrus klausimus, galima atidaryti besimokančiųjų apklausos sesiją. Jų prašoma išmaniuosiuose telefonuose, planšetiniuose kompiuteriuose ar kompiuteriuose naudotis Slido arba Menti.com svetainėmis ir įvesti ekrane rodomą kodą arba QR kodą ir atiduoti savo balsą. Šis pratimas leis išsiaiškinti dažniausiai naudojamas paieškos sistemas ir tai, kaip dažnai besimokantieji jomis naudojasi.</p> <p><b>2. Atskirti internete esančią saugią ir patikimą sveikatos informaciją</b></p> <p>Po to, kai lektorius baigia pristatymą apie tai, kaip atskirti saugią ir patikimą sveikatos informaciją internete, jis pakviečia besimokančiuosius atlikti užduotį ir išanalizuoti įvairias su sveikata susijusias interneto svetaines / straipsnius ir nustatyti, ar jie yra patikimi / tikslūs ir patikimi.</p> <p>Lektorius paprašo besimokančius susiskirstyti į grupes po 2-3 dalyvius. Lektorius pateikia kelias su sveikata susijusias interneto svetaines ir (arba) straipsnius ir paprašo besimokančiųjų juos išanalizuoti taikant 5 K metodą, kuris buvo pristatytas per paskaitą. Siūlomos šios interneto svetainės / straipsniai:</p> <p>1) Apie sveiką gyvenimą: <a href="https://www.sulieknek.lt/">https://www.sulieknek.lt/</a></p>

	<p>2) Apie papildomą uždarbį: <a href="https://nsgcn.com/products/very-vanilla-scrub?fbclid=IwAR1ZFQtOT4fdUEJMPxuMEB9kBCVcjOD-fwbau-y1lcoRpT_CAvCraH3oo4s">https://nsgcn.com/products/very-vanilla-scrub?fbclid=IwAR1ZFQtOT4fdUEJMPxuMEB9kBCVcjOD-fwbau-y1lcoRpT_CAvCraH3oo4s</a></p> <p>3) Apie sveikatą: <a href="https://pola.lt/">https://pola.lt/</a></p> <p>4) Apie papildus: <a href="https://www.fitness101.lt/papildai/lieknejimo-tabletes/?keyword=numesti%20svorio&amp;ad=574627768548&amp;gclid=Cj0KCQjwrMKmBhCJARIsAHuEAPQPNT5dwiu0kKhWQ2WNuLBA8LqHlrM70FixeF3W5KZl_HjiA25ScaAhtyEALw_wcB#1_Fat_Burn_Active">https://www.fitness101.lt/papildai/lieknejimo-tabletes/?keyword=numesti%20svorio&amp;ad=574627768548&amp;gclid=Cj0KCQjwrMKmBhCJARIsAHuEAPQPNT5dwiu0kKhWQ2WNuLBA8LqHlrM70FixeF3W5KZl_HjiA25ScaAhtyEALw_wcB#1_Fat_Burn_Active</a></p>
Galimas pritaikymas	<p>Apibrėžkite galimą pritaikymą, kad užtikrintumėte veiklos progresą, atsižvelgdami į tikslinės grupės ir naudos gavėjų poreikius (daugiausia žodžių: 200)</p> <p>Šią užduotį taip pat galima atlikti tiek tiesioginiu, tiek nuotoliniu būdu.</p>
Nuorodos / papildomi ištekliai	

Modulio numeris ir pavadinimas	<b>3 modulis. Informacijos apie e. sveikatą paieška ir efektyvus jos naudojimas</b>
Užduoties pavadinimas	<b>4 užduotis:</b> Kaip socialinė žiniasklaida palengvina sveikatos informacijos paiešką ir atranką internete.
Mokymosi rezultatai	Ši veikla yra susijusi su šiais mokymo programos mokymosi rezultatais: pažinti būdus, kaip socialinė žiniasklaida padeda ieškoti ir pasirinkti patikimą informaciją apie sveikatą internete.
Trukmė	Veikla trunka apie 25 minutes.
Reikalingos medžiagos	Kompiuteris, išmanusis telefonas, planšetinis kompiuteris su "Wi-fi" arba mobiliuoju internetu.
Procesas	<p>Šią užduotį sudaro dvi veiklos:</p> <p><b>1. Giluminių klautočių programėlės.</b></p> <p>Lektorius pakviečia besimokančiuosius atlikti užduotį ir paprašo jų atsisiųsti Giluminių klautočių programėlę - FaceApp. Kai mokiniai atsisiųs programėlę, lektorius paprašo jų pažaisti ir programėlėje pakeisti savo veidą. FaceApp leidžia keisti ne tik plaukų ilgį, bet ir amžių bei lytį.</p>  <p>Besimokančių paprašoma pasidalyti savo rezultatais.</p> <p><b>2. Clickbait</b></p> <p>Lektorius kviečia besimokančiuosius atlikti užduotį ir pabandyti atpažinti clickbait. Parengtos 5 skirtingos antraštės su skirtingais scenarijais. Mokiniai dirba individualiai ir atpažįsta, ar parodytos antraštės yra clickbait, ar ne.</p>

	<p><b>Nemokamas maitinimo planas mėnesiui!</b> Norite numesti svorio? Reikia daugiau idėjų vakarienėms? Norite sutaupyti pinigų maistui? Jūs esate tinkamoje vietoje! Mes nemokamai pateiksime jums individualų valgymo planą. Tiesiog parašykite savo el. pašto adresą ir gausite daugiau informacijos.</p> <p>Tada gaunate el. laišką: Sveiki atvykę, mūsų metinė prenumerata kainuoja 9,99 € ir kartu suteikiamas nemokamas, tik jums sudarytas valgymo planas! Prenumeruokite dabar.</p> <p><b>Magiški organizmo detoksikacijos būdai!</b> Ar turite įprotį kiekvieną rytą išgerti puodelį kavos, tačiau vis tiek neturite energijos? Ar po pietų jaučiatės pavargę? Mes turime sprendimą! Mūsų DetoxMagic arbata detoksikuos jūsų organizmą ir išspręs visas jūsų problemas! Šioje unikaloje arbatoje yra daugiau nei 15 skirtingų žolelių iš viso pasaulio. Tad ko dar laukiate? DetoxMagic arbata bus išsiųsta jums per 3 dienas tik už 19,99 €.</p> <p><b>Išmanieji prietaisai verčia daugiau sportuoti!</b> Tyrimai parodė, kad žmonės, nešiojantys išmaniuosius prietaisus, yra linkę daugiau judėti. Nešiodami išmanųjį laikrodį ne tik matote laiką, bet ir matote kasdien nueitus žingsnius ir kitus su sveikata susijusius duomenis, o tai didina motyvaciją daugiau judėti. Galbūt laikas pagalvoti apie tokio laikrodžio įsigijimą, jei jo dar neturite.</p> <p><b>10 metų jaunesni per 2 savaites!</b> Ar vaizdas veidrodyje jūsų nebedžiugina? Turime sprendimą. Mūsų keratino kremas padės jums atrodyti neatpažįstamai vos per 2 savaites. Jį galite naudoti tiek ant veido, tiek ant kūno, kad padidintumėte odos elastingumą, ji taptų šviesesnė ir akimirksniu atrodytumėte jaunia! 99 % mūsų klientų yra patenkinti, todėl užsisakykite savo dabar.</p> <p>Kai besimokantieji atliks užduotį, lektorius pakvies juos pasidalyti savo atsakymais ir surengti nedidelę diskusiją apie jų pasirinkimus.</p>
Galimas pritaikymas	Šią veiklą taip pat galima organizuoti nuotoliniu būdu.
Nuorodos / papildomi ištekliai	